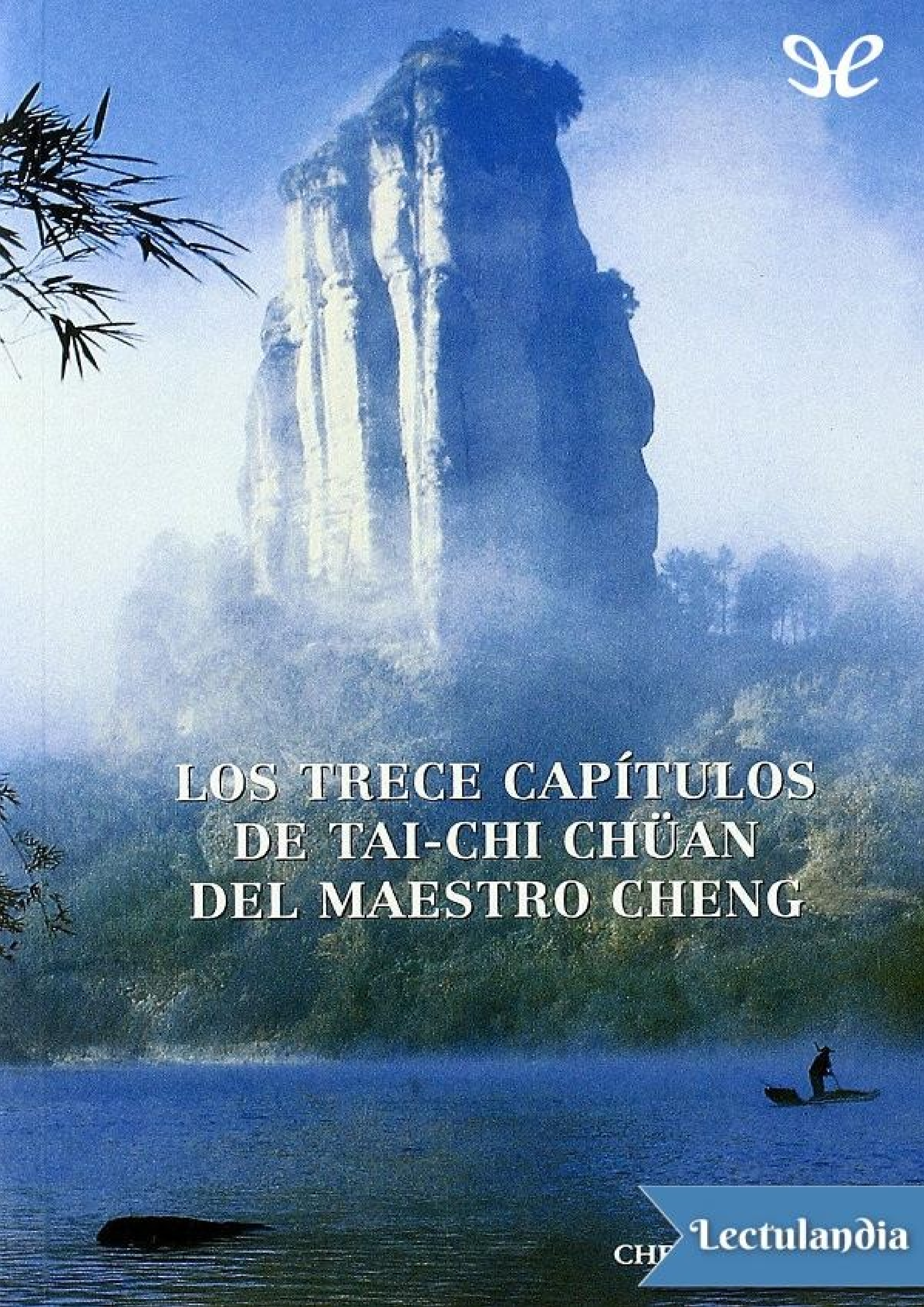

LOS TRECE CAPÍTULOS
DE TAI-CHI CHÜAN
DEL MAESTRO CHENG
Lectulandia

Primera obra del profesor Cheng, escrita en 1946. En donde se expone claramente las instrucciones orales recibidas del maestro Yang Ch`eng-fu y también los conocimientos que el autor tenía sobre el movimiento y la Medicina Tradicional China. Para ello utiliza la física y crea un nuevo y revolucionario método de enseñanza.

Cheng Man-Ch'ing

Los trece capítulos del tai-chi chuan del maestro Cheng

ePub r1.0
antbae 13.07.17

Título original: *Los trece capítulos del tai-chi chuan del maestro Cheng*
Cheng Man-Ch'ing, 2008
Traducción: Douglas Wile

Editor digital: antbae
ePub base r1.2

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas aquellas personas que han colaborado para que este libro salga a la luz en castellano y en especial al Profesor Cheng Man-ch'ing, autor del mismo, y a Douglas Wile, traductor del manuscrito original chino.

También a todos aquellos que han hecho del Tai-chi una forma de vida y se ocupan de desarrollar la tolerancia y la suavidad y por tanto colaboran en crear armonía para que exista un mundo mejor.

¡A todos gracias!

NOTA DEL TRADUCTOR A LA PRIMERA EDICIÓN INGLESA

El libro Los Trece Capítulos de Tai-chi chuan del Maestro Cheng, de Cheng Man-ch'ing (Cheng tzu t'ai-chi chüan shih-san p'ien), lo terminó en 1946, exactamente una década después de la muerte del Maestro Yang Ch'eng-fu. En el prólogo, Cheng nos cuenta que Yang era muy reacio a transmitir su enseñanza y a publicarla. Sin embargo, en 1925 un alumno de Yang, Chen Wei-ming, publicó un libro titulado El Arte del Tai- chi chuan (T'ai-chi chüan shu) basado en la transmisión oral de Yang Ch'eng-fu y con fotografías del Maestro. A éste le siguen dos libros más publicados en 1930 en nombre de Yang: La Teoría Completa y la Práctica del Tai-chi chüan (T'ai-chi ch'üan ti-yung chüan-shu) y Métodos de Defensa Personal del Tai-chi chüan (T'ai-chi ch'üan shih-yung fa). En el capítulo XIII de Los Trece Capítulos, de Cheng Man-ch'ing, el Profesor confiesa sentirse muy contrariado entre su deseo de compartir los beneficios del Tai-chi chüan con el mundo y su miedo a que sus secretos caigan en "malas manos". Ambos creían que el Tai-chi chüan podía desempeñar un papel esencial en la revolución china y, por último, esperaban superar la lucha para el restablecimiento nacional.

A diferencia de Yang Ch'eng-fu, el Profesor Cheng era un hombre culto y muy completo. Introductor del Tai-chi chüan, sus conocimientos en arte, filosofía, literatura, Medicina Tradicional China y ciencia occidental, Los Trece Capítulos están marcados por la amplia y notable síntesis del renacimiento mental de Cheng. Los libros de Cheng en chino e inglés sobre Tai-chi chüan y la publicación desde entonces de su obra Los Trece Capítulos, ha sido principalmente una respuesta a las dificultades encontradas por los estudiantes para entender esta obra precursora. Así su avanzada enseñanza es primeramente publicada y posteriormente escrita de forma progresiva, sencilla y más accesible, aunque en 1946 tuvo que acortar y modificar la Forma que generalmente es conocida como la "Forma Yang corta". El Profesor Cheng es ahora, después de casi veinte años, el que ha conducido su arte hacia Occidente. Las semillas plantadas en Nueva York tienen que florecer y, a su vez, de ellas nacer nuevas semillas que tienen que volar y brotar en cada esquina del continente y alrededor del mundo. Este inmóvil y lejano imperio honra a sus antepasados, sin embargo, como dice el I Ching: "El vuelo del dragón está sin una cabeza". Descentralizado su sistema de autoridad, después de haber fallecido Cheng, está abierto el campo para que mirando en un momento dado al caos de los estados en guerra aparezca otra oportunidad para que se produzca una polinización e ir más allá del desarrollo.

Yang Ch'eng-fu tenía el sentimiento de haber engullido el Tai- chi en su juventud dándose cuenta de su locura sólo después de la muerte de su padre, y Cheng llevaba una gran ventaja a Yang al haber conocido al Maestro en un tiempo en que todavía

estaba vivo. Esta traducción de Los Trece Capítulos es un compromiso cuando se acerca el décimo aniversario de la muerte del Profesor, el movimiento de todos aquellos que, identificados llanamente con su transmisión, puedan apreciar mejor y beneficiarse de su gran contribución. Sin incluir el material introductorio formado por las explicaciones y comentarios de la traducción, ellos mismos contienen sólo el núcleo de Los Trece Capítulos. Es posible que él diera alegría y sustento a sus lectores y nuevos impulsos al arte.

Profesor Douglas Wile
Brooklyn College
(Otoño de 1982)



PINTURA CHINA REALIZADA POR CHENG MAN-CH'ING

NOTA DEL TRADUCTOR A LA QUINTA EDICIÓN INGLESA

La segunda edición inglesa del libro Los Trece Capítulos, de Cheng Man-ch'ing, coincide con el veinte aniversario de su "misión" en Occidente y el décimo aniversario de su muerte. En sus escritos, Cheng hablaba a la vez como profeta y como embajador cultural. (Como profeta rogaba apasionadamente a sus compatriotas que volviesen a sus mejores tradiciones y, como embajador cultural, empleó con destreza las artes chinas para promover un reconocimiento de la cultura china en Occidente). Estas dos vertientes son consistentes con el compromiso confuciano de preservar y transmitir las tradiciones de "alta" cultura y extender su "civilizadora" influencia al resto del mundo. De esta manera, Los Trece Capítulos no sólo proporcionan una visión microscópica del arte del Tai-chi chüan, sino también una visión general de todo el paisaje de la herencia intelectual china. El Tai-chi es una maravillosa ventana para explorar este área -filosofía, arte y ciencia, todos están ahí- y ¿qué mejor guía que Los Trece Capítulos?

La amplitud de la erudición de Cheng y el alcance de sus logros (caligrafía, pintura, poesía, artes marciales y medicina) hacen de Los Trece Capítulos una obra excepcionalmente rica y formidable. La enseñanza de Cheng era el fruto del gran árbol de la cultura china. Las notas añadidas a esta edición de Los Trece Capítulos intentan esbozar las muchas ramas del conocimiento que producían y sostenían ese fruto. Porque sus principios son universales, Los Trece Capítulos no es una obra desfasada. Las notas adjuntas pueden ayudar a proporcionar una perspectiva histórica -un sentido de las raíces de la obra- y como ésta responde a las necesidades de la nación. Lejos de surgir en un vacío histórico, Los Trece Capítulos fueron escritos en 1946, un intenso período social de agitación política: diez años de ocupación japonesa, veinte años de guerra civil y unos cien años de intervención occidental. De hecho, la vida de Cheng abarca desde los últimos años de la dinastía Manchú hasta la época de los Señores de la Guerra, República, República Popular, exilio en Taiwán y la conquista del Nuevo Mundo. Las exigencias de la época, fácilmente ignoradas sin anotaciones que las secunden, se reflejan de forma sutil pero ingeniosa en la obra.

Nacido en 1900, cinco años antes de la abolición del examen del sistema imperial, los escritos de Cheng son obviamente el resultado de una temprana educación clásica. Curiosamente, su pensamiento estaba más cercano a los reformistas visionarios de una generación anterior -hombres como K'ang Yu-wei, T'an Ssu-t'ung y Liang Ch'i-ch'ao, quienes reinterpretaban la tradición en orden a resucitarla- que al de los radicales iconoclastas de su propia generación cuyo Movimiento del Cuatro de Mayo (1919) exigía la occidentalización total y la destrucción de cada artefacto de la sociedad "feudal". Esta tensión reaccionaria reformista se refleja en el estilo de la escritura de Cheng, arcaica e irreconciliable con el movimiento vernáculo de la

literatura, incluso mientras absorbía de la terminología occidental e innovaba la tradición nativa. Los matices del lenguaje expresan un importante aspecto del carácter de Cheng y una actitud filosófica y requiere un tratamiento sensible en el estilo y dicción de la traducción.

El formato de estos Trece Capítulos comentados con anotaciones e índice responde a un número de propósitos específicos. Primero, desde la publicación de nuestra anterior edición y posteriores traducciones de la familia Yang y el material adicional de Cheng, se ha hecho patente que lectores cada vez más preparados exigen las fuentes de información originales presentadas de una manera consistente con los niveles de la erudición moderna. Basado en el profundo conocimiento que tenía el autor en historia, filosofía, meditación, medicina y en el Tai-chi chüan, Los Trece Capítulos son un desafiante trabajo incluso para los lectores chinos. Para los occidentales, las anotaciones son indispensables para no perder en la oscuridad o en el desconocimiento mucha de la terminología especializada, citas y referencias. En segundo lugar, la traducción es intrínsecamente un acto de interpretación. Si queremos que el nivel de la traducción sea elevado a la par que otras disciplinas, entonces las selecciones críticas que todo traductor hace para el lector deben ser compartidas y justificadas ante el lector. Esta es una contribución que la traducción puede hacer no sólo a los lectores sino también a la dignidad del propio Tai-chi chüan. Un tercer motivo para esta edición comentada de Los Trece Capítulos es ayudar a volver sobre los pasos del pensamiento del autor y revelar la forma de su mente. Sin vislumbrar el proceso de creación del Profesor Cheng y la compleja síntesis de ciencia que lo producía, ¿podemos esperar comprender la obra, y mucho menos, ser sus dignos sucesores?

Para escribir Los Trece Capítulos, Cheng se basó en dialectos de diferentes provincias. Primero están las alusiones históricas y literarias que formaban el bagaje de los literatos chinos durante casi tres mil años. Algunas de éstas están claramente presentadas como citas en el texto, pero la mayoría son sencillamente el lenguaje inconsciente de la élite culta. Éstas son principalmente referencias históricas a figuras y expresiones o pasajes del Confucianismo y del Taoísmo clásico. Un gran número han sido identificadas y anotadas en esta nueva edición, tanto para iluminar las fuentes del pensamiento de Cheng como para estimular el interés en un futuro estudio de la historia y filosofía de China. Los clásicos del Tai-chi y la especial terminología de las artes marciales son otras fuentes de lenguaje que se han utilizado. De nuevo, Cheng intercala estos términos dentro de su propio texto, bien como cita, o sencillamente de pasada, mostrando tanto el máximo respeto hacia esta escasa colección de obras canónicas como el grado de su asimilación dentro de su propio pensamiento. Estas citas han sido destacadas y las fuentes comentadas con el fin de permitir que los lectores interesados clarifiquen el texto original. Una tercera fuente de lenguaje, utilizada por Cheng en sus Trece Capítulos, es el argot metafísico derivado del I Ching y desarrollado más tarde por comentaristas y filósofos tales

como Chou Tun-i y Shao Yung. El Tai-chi, el yin-yang, los trigramas, los hexagramas, y los "Cinco Elementos" son para la ciencia china lo que las matemáticas para la ciencia occidental, y Cheng hace un uso extensivo de éstos para expresar tanto los vínculos en las artes marciales, como los aspectos meditativos del Tai-chi chüan. Otro vocabulario especializado perteneciente a la subcultura autocultivada taoísta, a menudo, requiere notas aclaratorias. Esta es la más arcana de las áreas lingüísticas y se apoya firmemente en el simbolismo del mito, la alquimia, y el I Ching para expresar lo sobrenatural, los estados psíquicos y el movimiento y transformación de la energía interna del cuerpo. El lenguaje de la Medicina Tradicional China, es igualmente inaccesible sin detallados comentarios. El Profesor Cheng, fue un destacado médico capaz de integrar la medicina y las artes marciales con tal grado de introspección y originalidad que redefinió el convenido del Tai-chi chüan. Una última área de lenguaje proviene de la ciencia occidental, sobre todo de la medicina y de la física, que Cheng utilizaba de forma ambivalente tanto para apoyar su propia afirmación como para menospreciarla en comparación con la antigua ciencia de China.

Escritos sobre el Tai-chi chüan han desarrollado un número distinto de géneros a lo largo de los interminables períodos de su existencia. Es posible distinguir al menos tres grandes fases en el desarrollo de la literatura, una progresión que es paralela al cambio desde la difusión privada a la publicación de textos. Al igual que con otras artes chinas como la poesía, la pintura o la caligrafía, formas anteriores son conservadas acumulativamente, mientras formas más modernas de presentación simplemente aumentan el repertorio. La literatura de las artes autodidácticas chinas, aún siendo difíciles de clasificar en términos tradicionales occidentales, revelan algunos de los más sólidos y poderosos usos de los lenguajes jamás concebidos. La primera fase genética del Tai-chi literario, incluye posturas o secuencias (p'u), clásicas (ching), tratados (lun), versos nemotécnicos (chüeh) y canciones de entrenamiento (ko). Éstos se caracterizan por su alta densidad, formas de versos de medida variable, o prosa rítmica paralela. Muchos de estos versos son difíciles de fechar, a veces anónimos, o indistintamente atribuidos a diferentes maestros en distintas fuentes de información. Es más seguro decir que la mayoría existían como transmisiones orales u olográficas antes de publicarse en imprenta. La siguiente fase incluye comentarios de maestros posteriores o de esforzados discípulos por registrar metódicamente los principios y métodos de enseñanza de sus profesores. El último género en surgir consta de nuevas formas marciales sintetizadas de varias escuelas o la extensión creativa de una línea de transmisión expuesta en un estilo moderno o literario. Estos tres géneros han utilizado ilustraciones gráficas y más tarde fotografías además del texto escrito.

Los Trece Capítulos en su totalidad contienen elementos de todas las tres fases del desarrollo de la literatura del Tai-chi. Cheng reproduce la recensión de la familia Yang de los "clásicos" y además incluye transcripciones de algunas de las enseñanzas

orales de Yang Ch'eng-fu junto con su propio comentario. El núcleo de Los Trece Capítulos contiene infinidad de citas de los clásicos del Tai-chi, mientras que la sección de "Preguntas y Respuestas" de la obra completa es esencialmente un comentario escogido de los clásicos en forma de diálogo con los estudiantes. Lo que hace único a Los Trece Capítulos es que va más allá de los previsibles tópicos metafísicos y la pura descripción mecánica de una "Forma" marcial a una detallada exposición de principios tradicionales y técnicas de enseñanza junto con su propia y destacada original colección de nuevos instrumentos conceptuales para trabajar en el medio del movimiento. Sólo una conexión directa con la fuente era capaz de producir tanta agua fresca. Los escritos publicados por autores contemporáneos tan relevantes como Sun Lu-tan (1919), Hsu Yü-sheng (1921), Chen Wei-ming (1925), Wu Tu-nan (1925), o Sung Shih-yüan (1946), aparecen en contraste sin color y unidimensionales. El uso de Cheng de la medicina, la meditación, la herencia occidental y el patriotismo imprescindible es también mucho más amplio y penetrante.

Los Trece Capítulos, de Cheng Man-ch'ing, es una obra compleja y con varios niveles de lectura. En términos muy ortodoxos, él lucho para alinear el Tai-chi chüan con la iniciativa del amplio Confucianismo y temprano Taoísmo de sabiduría y gobierno. Para reunir lo civil y lo marcial y, de una vez por todas, quitarle el estigma de clase baja. Yendo más allá, ofreció la posibilidad de realizar la posterior meta de la inmortalidad del Taoísmo esotérico a través de las técnicas de la alquimia interna. Él además estaba capacitado como nadie para desarrollar la aplicación teórica y práctica del Tai-chi chüan en la medicina preventiva y terapéutica. A través de sus enseñanzas y escritos ayudó a establecer el Tai-chi chüan como parte del programa popular de fortalecimiento nacional, y como un modelo de estrategia militar (con éxito). Finalmente, como demostración de las artes chinas tradicionales sobre las técnicas occidentales, tanto para animar a sus paisanos como más adelante elevar a Occidente.

Esto es susceptible de análisis, pero nunca debemos pasar por alto su genialidad, su profundo conocimiento del arte y su capacidad para comunicar sus principios en un lenguaje apropiado. La contribución de Cheng va más allá de sus escritos, más allá de su misión pionera en América, no sólo por el número de profesores que entrenó, su muy imitado concepto de una Forma simplificada, e incluso los sutiles cambios estilísticos introducidos por él en la Forma, sino que llegó a la propia esencia del arte. Sus cambios no consistían en "pintar patas a las serpientes", sino en dar una imagen más verdadera de la serpiente. La función de los profesores de Tai-chi es señalar hacia el Tao. El estudiante maduro no se aferra al dedo que señala pero lo sigue como la aguja de una brújula. Como ejemplo, el maestro puede ser comparado con la escuadra del carpintero, la cual es inmóvil, subjetiva y tan buena sólo como lo que crea. No obstante, el nivel y la plomada, siempre se refieren directamente a la naturaleza. El nivel se localiza en la cabeza y la plomada en la columna vertebral. Cheng llegó a ser un gran Maestro porque fue un estudiante destacado. Aprovechó al máximo la escuadra de Yang Ch'eng-fu mientras cultivaba su propio nivel y plomada.

Un bailarín no debe parecer la marioneta del coreógrafo, sino el creador de la danza, y no sólo el creador, sino el creador en el momento de la interpretación. Cheng utilizaba la metáfora tradicional "combustible y fuego" para describir el proceso de transmisión del maestro al discípulo. Podemos ampliar esto diciendo que una llama pura es capaz de encender a la vez combustible crudo y refinado e igualmente a una llama impura. Una llama pura puede quemar las impurezas del combustible para producir otra llama pura, e incluso, una llama pura en contacto con combustible muy refinado puede producir una llama pura. Yang Ch'eng-fu fue quizás el más puro y poderoso combustible en su día y sin duda Cheng Man-ch'ing fue el más refinado carburante. Su llama a su vez ha acercado el arte un paso más al Tao, y nos da una visión momentánea de lo que Chuang Tze llamaba "cabalgar sobre las leyes del universo".

Profesor Douglas Wile
Brooklyn College
Invierno de 1985



CHANG SAN-FENG

BIOGRAFÍA DEL MAESTRO CHENG MAN-CH ING

En mi juventud asistí a la escuela cerca de la montaña Kuanlu [(1)] y en mi tiempo libre solía visitar los antiguos templos budistas. En el Templo de Hai-hui conocí a un anciano monje de Hopei que tenía entonces 80 años. Jamás comía después de las doce del mediodía y tenía la piel como la de un niño. Era maestro de artes marciales. La parte de atrás del Templo daba a los "Cinco Picos Antiguos", cuyos laterales escarpados estaban cubiertos por una especie de hongo comestible. Nadie excepto el monje, quien los recolectaba a menudo, podía acceder a ellos. Con la facilidad de un ágil mono o de un pájaro en vuelo, trepaba agarrándose a los pinos y a la maleza. Más tarde visité el pico Ching-cheng [(2)] donde en el monasterio de Chang-tao conocí a un maestro taoísta llamado Hung. Tenía cerca de setenta años. Me di cuenta de que por la noche se retiraba a un lecho de madera donde sin edredón ni almohada se sentaba a regular la respiración. Me dijo que esto era su costumbre desde hacía cuarenta años. Tenía el pelo y la barba negros como la laca y su voz era muy resonante.

Si tuviera que contar los hombres extraordinarios que he conocido a lo largo de mi vida, Man-jan sería el tercero. De niño era muy alegre y juguetón, seguía sus impulsos dondequiera que le condujeran. Era inteligente, sensible y reaccionaba rápidamente a los sucesos. Un día, mientras jugaba, un muro en mal estado se derrumbó sobre él hiriéndole en la cabeza y afectando a sus facultades mentales. Más adelante, contrajo la tuberculosis. Al aprender el Tai-chi chüan, recobró sus facultades mentales y su estado físico mejoró a diario. Después de varios años de práctica, incluso las personas de un físico impresionante parecían débiles a su lado. Igualmente demostró aptitudes para la medicina, la pintura, la caligrafía y los estudios clásicos. Le encantaba viajar y ningún bello paisaje ni valle apartado le parecían inaccesibles. En una ocasión se encontró de frente con un tigre, pero dada su gran fortaleza interior, jamás mostró tener miedo, permaneciendo impasible. Fue un médico excelente y siempre decía que las drogas sólo podían controlar las enfermedades mientras que el Tai-chi podía eliminarlas. ¿Cómo se salva de la humillación una nación de enfermos? Aunque poseyera armas de guerra sería igual que no tener ninguna si los soldados no fueran suficientemente fuertes para empuñarlas. Es verdad que las enseñanzas de Confucio se basaron en las Seis Artes, pero si uno se olvida de entrenarse en tiro con arco o en carruajes, no habrá oportunidad para ritos, música, caligrafías, o matemáticas.

Nuestras costumbres son distintas a las de Occidente. Por eso, también debe haber un tipo de ejercicio distinto para lograr la salud que sea adecuado para nuestra gente. La elección fue el Tai-chi. Esta fue la convicción de Man-jan y lo comunicó incansablemente a todos con quien hablaba. Sus alumnos sumaron casi diez mil; deseaba que la gran mayoría de las masas participaran de los beneficios del Tai-chi chüan. Por esta razón escribió Los Trece Capítulos donde delimitaba bien la materia y

expone claramente sus principios.

Sin ocultar nada, revela los secretos del pasado y comparte la esencia de su propia experiencia. El Arte de la Guerra, de Sun Tzu(3), se compone de trece capítulos. Aunque su autenticidad no ha sido verificada, es un libro indispensable para todo alumno de la estrategia militar. Quizás la intención de Man-jan al titular su libro Los Trece Capítulos fue que quería que sirviera como base para estrategas militares y como guía para hombres de estado. El mundo está lleno de problemas y nuestra nación aún no está en paz. Así, se hace evidente el propósito de Man-jan. Él consideraba que los monjes recluidos y los religiosos se habían desentendido de la lucha a muerte de la nación y de la preocupación por los sucesos mundiales.

Man-jan era nativo del condado de Yung-chia en Chekiang. Su apellido era Cheng, su nombre Yue y su estilo Man-ch'ing. hace mucho tiempo Chu-ko Liang(4) alabó las pastillas (jan) de Kuan Chuang-mou(5) porque le distinguieron de los demás. Siguiendo este ejemplo, Man-jan tomo "jan" como nombre.

Mín Hsía-chí de Chiuchiang,
provincia de Kiangsi



MAESTRO CHENG MAN-CH'ING



El PROFESOR CHENG PRACTICANDO EL LÁTIGO SIMPLE BAJANDO



Ta Mo (Bodhidharma) Introductor del Ch'an en China

PRÓLOGO DEL AUTOR

En mi juventud sufría de beri-beri y reuma. Mejoré después de practicar los ejercicios descritos en El Clásico Sobre la Transformación de los Tendones[(6)]. También de joven contraje la tuberculosis; tenía una tos incontrolable y esputos con sangre. En aquella ocasión también experimenté mejoría al practicar el Tai-chi. Pero en cuanto notaba una mejoría dejaba de hacer los ejercicios del Tai-chi. El hecho de haber contraído la tuberculosis era una prueba de mi débil constitución; ¿por qué la iba a someter a un esfuerzo excesivo haciendo más ejercicios? Mis pocas expectativas de futuro me inundaron de tristeza. Sin embargo, para mi sorpresa, la enfermedad desapareció por completo después de sólo unos meses de práctica. Llegué a la conclusión de que para mí no existía otra cosa más eficaz que este arte marcial. Jamás podría abandonarlo; llegué a considerarlo más importante que comer o dormir.

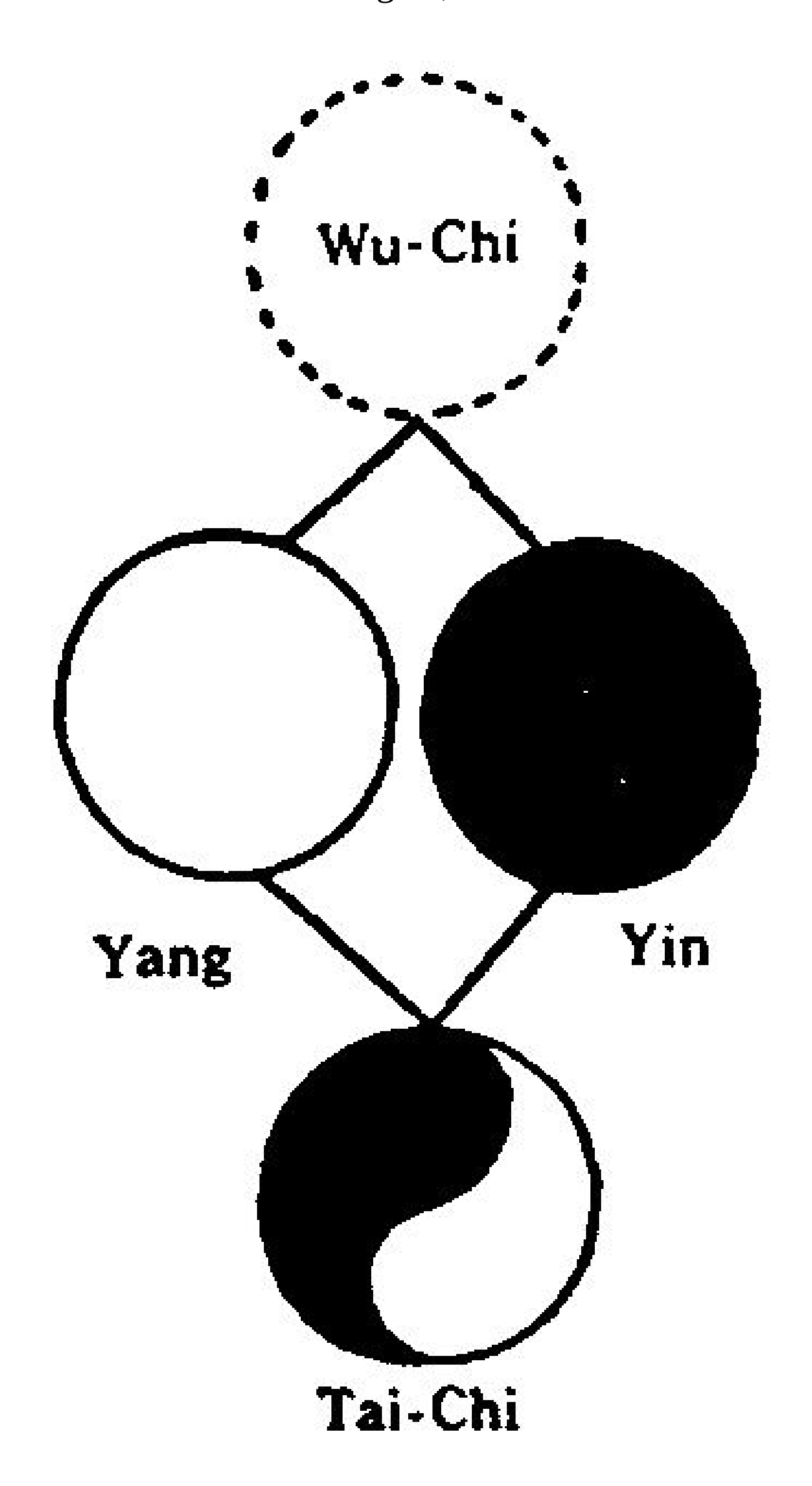
Y así ha sido. Hasta hoy he practicado sin falta todos los días, siete minutos al levantarme por la mañana y al acostarme por la noche. Estoy rebosante de energía y cada día gozo de una salud más perfecta. ¿Cómo podría guardar en secreto algo tan valioso como esto? Es más, deseo compartir con aquellos que practiquen las artes marciales el fruto de mis muchos años de experiencia. Tanto los principios como la práctica del Tai-chi chüan tienen características únicas que ningún otro arte marcial ni ejercicio puede igualar. En el pasado, las personas que estudiaron este arte o lo cultivaron solamente para sí, o se jactaron de los poderes extraordinarios que les confirió. Como resultado, el sendero se estrechó más y más. Así es que el hombre sabio jamás debe ser demasiado autocomplaciente. Hoy, comprendo la compasión de Vimalakirti por los enfermos[(7)] e intento emular la capacidad de empatía que demostraba Confucio. Con ánimo de "compartir lo bueno con los demás"[(8)], deseo ayudar a los débiles a fortalecerse y a los enfermos a recuperarse para que puedan llevar una vida activa. Siendo este mi propósito, ¿cómo podría demorarme más en escribir este libro?

Mi Maestro Yang Ch'eng-fu suspendió la tradición familiar. Era muy cauto al compartir sus conocimientos porque temía que cayeran en manos inadecuadas. Por consiguiente, sólo un esbozo de sus principios y aplicaciones han sido transmitidos al mundo. Mi compañero de clase Kuang Ko-ming y yo le rogamos que escribiera algo y como respuesta se publicó el libro de Yang en mayo de 1934[(9)]. En aquel momento mi propio entendimiento era aún muy superficial y no pude apreciar su gran contribución a la raza humana. Ahora el Maestro Yang está muerto y es imposible recibir más de lo que él podría habernos ofrecido. Por esta razón, he reunido todos estos secretos y los he presentado en este libro. Mi esperanza es fomentar los principios de los grandes médicos de la antigüedad quienes trataban a las personas antes de que enfermaran. Al compartir esto con los verdaderos buscadores del mundo

deseo demostrar que el cultivo del chi es la base del autofortalecimiento y, por consiguiente, de la salvación nacional. ¡Que se levante de nuevo mi pueblo!

Cheng Man-ch'ing de Yung-chia,

Festival del Doble Nueve en Nanking[10], 1946



SÍMBOLO DEL TAI-CHI: PRINCIPIO SUPREMO O GRAN POLARIDAD

Capítulo I. EL SIGNIFICADO DE "TAI-CHI"

Las artes marciales representan un tipo de entrenamiento en el cual se conjugan principios fundamentales y ejercicio físico. Desarrollan tanto la sabiduría como la valentía. El Tai-chi, que es amplio en su alcance, es la madre del yin y yang. El hecho de que se le considere como tal es profundamente significativo. En el I Ching (Libro de los Cambios) se dice que el t'ai-chi engendra el yin y el yang[(11)]. Cuando el yin alcanza su punto culminante, se produce el yang; cuando el yang alcanza su punto culminante, se produce el yin. Los procesos dinámicos de la dureza, la suavidad, del movimiento y la quietud están basados en este encumbrarse y en la mutua producción del otro.

A las personas fuertes les gusta utilizar las artes marciales para el combate y miden su nivel de destreza según la victoria o la derrota. Aquellos a quienes les entusiasma el combate no dejan de emplear una fuerza bruta y rígida al golpear al adversario o de utilizar técnicas rápidas al agarrarse a él. Esto es el colmo del yang, el extremo de la dureza. Si uno también se defiende de esto utilizando la dureza, el resultado para los dos contrincantes será el daño físico y la derrota. La maestría no consiste en eso. Si mi adversario emplea la dureza, la neutralizo utilizando la suavidad. Si el adversario ataca con movimiento, respondo con la quietud. El extremo de la suavidad y la quietud es la cumbre del yin. Cuando las cumbres del yin y yang se encuentran, el yang siempre es derrotado. Lao Tze se refería a este hecho cuando decía que la suavidad y la debilidad vencen a la dureza y a la fuerza bruta[(12)]. Por lo tanto, permitidme decir que el estudiante de Tai-chi tiene que comenzar por aprender a "invertir en pérdidas". En su grado más alto, invertir en pérdidas produce justamente lo contrario y, por consiguiente, es fundamental para conseguir la posición más ventajosa. Podemos ilustrar este punto tomando como ejemplo los dientes, que son sólidos y duros, y la lengua, que es blanda. A veces, los dientes y la lengua tienen sus desavenencias. En tales circunstancias, la lengua se ve obligada momentáneamente a "invertir en pérdidas", pero al final serán los dientes los que terminen desmoronándose por su propia dureza, mientras la lengua persistirá gracias a que es blanda (la suavidad).

Las personas que practican artes marciales suelen tener como objetivo sacar ventaja y vencer al otro. Hoy en día, ¿quién está dispuesto a aprender a invertir en pérdidas? Es importante recordar que invertir en pérdidas significa dejar que el otro nos ataque con fuerza mientras nosotros no utilizamos la más mínima fuerza para resistir, sino que atraemos la fuerza del otro para luego desviarla. De este modo, la fuerza del otro pierde su efecto y se desvanece en el vacío. Así es como un ligero movimiento de manos es capaz de lanzar al adversario a una distancia considerable. Esto es lo que los textos clásicos del Tai-chi denominan "interpretar la energía". También dicen: "Una vez que se haya aprendido a interpretar la energía, se puede

llegar a perfeccionarlo de tal manera que uno sea capaz de lograr en el acto lo que la mente se proponga"[(13)]. Mayor ventaja no se podría obtener.

Por otra parte, la sutileza y las aplicaciones maravillosas que caracterizan la práctica de este arte reflejan en todo momento los principios filosóficos de la "Gran Polaridad" (otro nombre que se le da al Tai-chi). Desde los tiempos de Chang San-feng y sin interrupción, se ha venido transmitiendo este arte de maestro a discípulo como la "llama que brota del combustible"[(14)] y con "cada generación conservando lo mejor"[(15)]. No fue hasta después de que yo recibiera la transmisión espiritual del Tai-chi chüan del Maestro Yang Ch'eng-fu, cuando comencé a comprender la profunda relación entre la aplicación y los principios de la "Gran Polaridad". A través de la práctica se comprueba la verdad de la mutua producción del yin y yang, y de la mutua destrucción de la dureza y la blandura (la suavidad). Por lo tanto, hay buenos motivos para llamar a este arte la "Gran Polaridad". El Tai-chi no solamente capacita a sus practicantes para neutralizar la dureza y la rapidez y ser entre los primeros en las artes marciales, sino que también fortalece a los débiles, cura a los enfermos, vigoriza a los debilitados y alienta a los tímidos. Ciertamente, es una manera de fortalecer al individuo, a la nación y a la raza. ¿Pueden aquellos líderes políticos que aspiran a aliviar el sufrimiento del pueblo permitirse el lujo de pasar esto por alto?





YIN y YANG (PRINCIPIOS ACTIVO Y PASIVO DEL UNIVERSO)

Capítulo II. LA COMPRENSIÓN DE LO MISTERIOSO Y LO SUSTANCIAL

Encontramos el término t'ai-chi en el I Ching[16] o Libro de los Cambios, en los textos clásicos de la Medicina Tradicional China[17] y en el Tao Tsang[18] (Canon Taoísta). La teoría de este arte es amplia y sus aplicaciones no tienen límite, o en palabras de Confucio: "Abarca sin error a todas las transformaciones en el cielo y sobre la tierra"[19]. El yin y el yang comprenden todos sus principios, y las "Cinco Fases"[20] explican sus transformaciones de chi. Dejar de hablar del yin y yang y de los "Cinco Elementos" en un tratado sobre Tai-chi sería absurdo, con el resultado de que la obra no merecería ninguna consideración seria. Estos conceptos forman el embrión de la cultura y filosofía chinas. Comentar el Taoísmo, la filosofía, o la medicina chinas sin referirse a ellos sería lo mismo que hablar de las matemáticas sin mencionar el álgebra o las operaciones aritméticas de sumar, restar, multiplicar y dividir. ¿Es posible esto?

Hoy día, el progreso científico es tal que ya hemos pasado de la era eléctrica a la era atómica. Sin embargo, permitidme preguntar si es posible apartarnos de la función del yin y yang. El Tai-chi chüan está acorde a la vez con la filosofía y la ciencia. Para convencernos de esto no hace falta ninguna retórica hábil; se hace patente en la práctica y en el estudio de sus principios fundamentales. No obstante, hay que tener presente que los escritos originales sobre el Tai-chi son sumamente sutiles y la práctica extraordinaria. Por el momento, ciñámonos a conceptos generales y veamos algunos ejemplos.

Por lo que se refiere al movimiento, cuando se dice "utilizar la mente para dirigir el chi y el chi para movilizar el cuerpo"[21] el movimiento siempre sigue a la movilización. Tenemos un ejemplo en el tren eléctrico o en el barco a vapor que utilizan el poder del chi y lo movilizan para ponerse en marcha. Tan lejos está este concepto de la idea del movimiento, como el movimiento de un mero desplazamiento de los miembros o de partes aisladas del cuerpo[22]. Por otro lado, no se hace uso de la fuerza en lo que se llama "relajación del abdomen", "ligereza y sensibilidad del cuerpo entero" y "la utilización de cien gramos para desviar mil kilos"[23]. Aquellas personas que no recurren a la fuerza no pueden ser el objeto de la fuerza del agresor. Esto es la esencia del principio, que es relativamente sencilla. Su puesta en práctica es el acto concreto de desviar cien gramos con mil kilos. ¿Y cómo se logra esto? Determinando el centro de gravedad del adversario y haciendo que se incline hacia un lado. Sin necesidad de aplicar los cien gramos de fuerza, se perderá el equilibrio y se vendrá abajo. Al instruir a los atletas del mundo en estos principios, siempre es preferible subrayar su relación con la filosofía y la ciencia. Más allá de esto, está lo que se llama la "concentración del chi en los huesos"[24]. Cuando se desarrolla al grado en que los huesos adquieren "dureza esencial"[25], "no hay nada que los pueda

resistir"[26]. Intentar dar una explicación más detallada en este momento sería perder el tiempo.

En la primavera de 1929, Tsao Chung, un estudiante de ingeniería eléctrica, me expresó su interés en que yo le enseñara algo acerca del Tai-chi chüan. Cuando le hablé de hundir el chi en el tan-tien, me preguntó el porqué de ello. Le respondí que era beneficioso para el cuerpo, pero no tanto como mantener a la vez la mente y el chi en el tan-tien. Le dije que no existía nada tan beneficioso para el organismo como tener la mente y el chi en el tan-tien. Me pidió que se lo explicara con más detalle y proseguí diciéndole que el abdomen contiene la mayor concentración de agua en el cuerpo. En el mundo externo, el agua puede causar daños a gran escala en forma de inundaciones, o a pequeña escala, en la rotura de diques, marea alta, o lluvias abundantes. En el cuerpo humano, un gran exceso de agua produce distensión abdominal, ictericia, o "bloqueo de humedades"[27], mientras un exceso menor acarrea flemas, exceso de líquidos corporales, llagas ulcerosas, sarna, o, en condiciones de calor bochornoso, aflicciones de los pulmones, el bazo, el estómago y los intestinos. Hay demasiados ejemplos para enumerarlos todos. No hay nada tan efectivo contra estos males por exceso de agua que el ejercicio físico. En el ámbito social, el Emperador Yu[28] logró controlar las inundaciones al dragar las vías fluviales y canalizar el agua. En el ámbito de la naturaleza, vemos como el sol evapora el agua, disipa la oscuridad y reduce las nubes y la lluvia. Si logramos lo mismo en el ámbito del cuerpo humano, se podría decir entonces que nos hemos apropiado del poder secreto del cielo.

¿Cómo puede surtir este efecto tan definido una simple concentración de la mente y el chi en el tan-tien? Hundir el chi es como introducir aire caliente en una jarra de vino con el resultado de que desaparezcan lo húmedo y lo frío. Mantener ambos, o sea, el chi y la mente en el tan-tien, es como encender un fuego debajo de una olla llena de agua, haciéndola hervir y gradualmente se convierta en vapor. Esto es muy beneficioso para la circulación sanguínea y no reviste ningún peligro. ¡Su eficacia es realmente singular! En respuesta, Tsao Chung exclamó: "¡Qué maravilla! Siempre he creído que la filosofía era meramente filosofía, pero ahora veo que se la puede considerar como la ciencia del futuro". Añadí que aún existía un nivel más avanzado en el cual el chi "se acumula en los huesos"[29] otorgándoles "una dureza esencial"[30], es decir, un nivel en que el chi sale del tan-tien, pasa por el punto wei-lü y asciende a la columna vertebral. Tsao Chung se quedó asombrado al escuchar todo esto y después en otra ocasión lo comentó con un médico occidental, quien le dijo que sabía algo relacionado con un fenómeno parecido a la idea de "hundir el chi en el tan-tien". Explicó que un médico francés, al diseccionar un cadáver, había descubierto una especie de "bolsa" entre las membranas que conectaban los intestinos con el abdomen. Sólo los atletas tenían esta cavidad bien desarrollada. Si veían que alguien les iba a asestar un puñetazo, podían subir o bajar esta bolsa para resistir mejor el golpe. Quizá esta cavidad corresponda con lo que los chinos llaman el tan-

tien.

Tsao Chung respondió que al no existir ningún conducto entre el punto wei-lü y la columna vertebral, era imposible que algo subiera por allí. Le dije que sus conocimientos estaban limitados por el alcance de su propia experiencia y que no tenía voluntad de buscar más allá de ella. Es completamente cierto el desarrollo en los atletas de una especie de "bolsa" que puede ser manipulada para resistir los golpes. Además, su contenido es el propio chi. Cuando las personas acumulan una gran cantidad de chi, éste traspasa las membranas. Naturalmente, estas personas tienen las membranas más desarrolladas de lo normal y son capaces de subirlas y bajarlas, moverlas hacia delante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha. El chi impregna todas las membranas y no sólo la "bolsa" en sí, que sube y baja en defensa propia. Si existiera un conducto directo, sería fácilmente localizable; todo el mundo sabría de su existencia y dejaría de ser poco común el conocimiento de este fenómeno.

Otra transmutación, además de la del agua en chi, que tiene lugar cuando la mente y el chi se concentran en el tan-tien, es la transmutación del ching[(31)] en chi. El calor del chi en este proceso es comparable a la electricidad, que es capaz de atravesar agua, tierra y metales sin ninguna dificultad. Comparado con esto, ¿qué dificultad puede haber en atravesar el punto wei-lü y ascender a la columna vertebral? Hay muchas articulaciones en el punto wei-lü y en la columna vertebral y, aunque no hay un camino directo entre ellos, sí tienen sus puntos vitales. Partiendo de estos puntos, tiene que haber una trayectoria formada por conexiones de tendones y cartílagos. Primero aislamos estos puntos vitales y los calentamos con el ching-chi[(32)] y el fuego del corazón, avivándolos con el chi del tan-tien. Después, "lo removemos todo y lo ponemos en marcha" con el resultado de que el ching-chi se convierta en calor que, a su vez, pasa por el punto wei-lü y asciende por la columna vertebral hasta llegar a la coronilla y propagarse a los cuatro miembros. Entonces, el chi caliente se condensa en los huesos donde se queda encerrado. En poco tiempo, el chi transmutado del ching se revierte otra vez al agua; luego, gradualmente, se convierte en líquido adiposo. Este líquido se solidifica en forma de médula, que se adhiere a la pared interna de los huesos. Es similar al proceso de niquelado o revestimiento del oro. Los sabios de la antigüedad se referían precisamente a esto cuando hablaban del "progreso diario a tenor del grosor de una hoja de papel". Después de mucho tiempo, la médula se vuelve muy compacta y los huesos fuertes y firmes. Es la razón por la cual a los huesos se los califica de "esencialmente duros". Como resultado de este proceso, son capaces de "aplastar el objeto más duro"[(33)].

Todo esto se logra sin apartarnos de los principios del yin y el yang y los "Cinco Elementos". Pero hay un modo de comprobar este proceso. Los brazos de mi Maestro Yang Ch'eng-fu pesaban diez veces más que los brazos de una persona normal. Aunque todavía no he llegado al nivel de mi Maestro, mis brazos ya pesan varias veces más de su peso normal y esto puede comprobarse. Recordemos que los huesos

del tigre son distintos de los demás animales. La médula, dura como una roca, rellena cada espacio por pequeño que sea dentro del hueso. Por tanto, se caracteriza por su dureza excepcional. También esto puede comprobarse.

No hay que olvidar que todo lo descrito anteriormente, es sólo un ejemplo de la mucha correspondencia del Tai-chi chüan con la filosofía y la ciencia. Al oir esto, Tsao Chung exclamó: "¡Qué maravilla!" El Tai-chi chüan tiene sus orígenes en la filosofía y su última verificación en la ciencia. ¡Qué ciertas son sus palabras! Le respondí que lo que había descrito hasta entonces era simplemente "la alquimia" de la transmutación del ching en chi y la transformación del chi para "fortalecer el cerebro" [(34)]. Existe un nivel más avanzado en el cual, una vez que el ching se ha transmutado en chi, éste a su vez, se transmuta en espíritu, que revierte al vacío, alcanzando un estado de sensibilidad muy sutil. Esto está fuera de mi alcance. Tsao Chung terminó diciendo: "No me diga nada más, comprendo lo que quiere decir. Si existe el principio, entonces la realidad necesariamente resulta de ello. Pero dejemos esta prueba para otro día".

Capítulo III. LA CONCENTRACIÓN DEL CHI Y EL DESARROLLO DE LA SUAVIDAD

La ventaja especial del Tai-chi chüan reside en el hecho de "hundir el chi en el tan-tien ". Este es el primer paso en el aprendizaje de lo que Lao Tze llamó: "La concentración del chi y el desarrollo de la suavidad"[(35)]. Las palabras de Lao Tze: "El suave y el débil son seguidores de la vida; y el duro y el fuerte son seguidores de la muerte"[(36)] nos enseñan que la manera de cultivar la vida consiste en volverse suave. Si queremos desarrollar la suavidad, primero tenemos que ocuparnos de la concentración del chi, que "alcanza su mayor provecho"[(37)] cuando se hunde en el tan-tien. El libro I Ching hace referencia a esto cuando dice: "El agua sobre el fuego representa lo que está completo". El hexagrama 63, llamado "Después de Completar", se compone de los trigramas Kan (agua) y Li (fuego) entre los cuales existe una interacción mutua. Li es el fuego del corazón (la mente) [(38)] que sube llameante, mientras Kan es el agua de los riñones que fluye hacia abajo[(39)]. Si ambos elementos se dieran la espalda y se alejaran a galope con ánimo de duro y fuerte, sería justo lo contrario de volverse suave.

En el cuerpo humano, se encuentra la mayor cantidad de agua (el 70% aprox.) en el abdomen. Hay dos fuegos[(40)]: el del soberano y el del primer ministro[(41)]. En "la secuencia del cielo posterior" del I Ching, vemos que Li, el fuego del corazón (la mente) corresponde al fuego del soberano[(42)], que es el fuego sustancial[(43)]. En la obra El Clásico de la Medicina Interna, vemos que el punto ming-men[(44)] corresponde al fuego del primer ministro, que es "el fuego vacío"[(45)]. Las Cinco Vísceras y Los Seis Intestinos[(46)], como el resto del cuerpo, dependen del "soplar" de estos dos fuegos, que llegan a cada rincón del cuerpo. Un exceso de fuego conduce a la enfermedad. Cuando en la medicina china se dice que tal parte del cuerpo "tiene fuego" viene a ser lo en que la medicina occidental se denomina "inflamación". Claro está que aunque el fuego se difunde por todo el cuerpo, no aminora la acumulación del poder del agua. La falta de agua en el organismo desemboca pronto en un estado de deshidratación; la falta de fuego afecta a la capacidad de la digestión. Tanto el exceso como la deficiencia de agua o de fuego no es deseable. Si se les da rienda suelta, uno sube y la otra baja. Esto es lo que el I Ching llama "Antes de Completar" [(47)]. ¿Es posible sostenerlo durante mucho tiempo?

Lao Tze estudió el I Ching y captó su verdadero significado. Acorde con los principios allí expuestos nos dijo: "Concentrad vuestro chi y desarrollad la suavidad". El método es hundir el chi en el tan-tien y mantenerlo allí junto con la mente. El tan-tien es el "horno"[(48)] del elixir (tan). Cuando la mente está en el "horno" y el agua está sobre él, el fuego calienta el agua y nos beneficiamos de su maravillosa transmutación en chi (vapor). Así se evitan los efectos negativos de la bajada del

agua. Cuando el agua está arriba y el fuego abajo, el fuego y el agua se completan. De este modo, nos libramos del peligro de un fuego que sube, a la vez que gozamos del proceso natural de calentamiento y sustento. A esto se le llama "Después de Completar"[(49)] representado por el trigrama Kan sobre el trigrama Li. Esto significa la realización de la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad, es decir, no dejar que el agua y el fuego violen el Tao.

Algunos dicen que comprenden la idea de que el agua arriba y el fuego abajo representen "Después de Completar" pero preguntan el porqué de la necesidad de concentrar el chi para lograr la suavidad. A esto les contesto que no hay nada más beneficioso que la concentración del chi. Detengámonos un momento para hablar de algunos de sus aspectos más importantes. En primer lugar, el tan-tien, es simplemente una "bolsa" que se llena de chi. Si no hundimos el chi para inflarla, la "bolsa" se bloqueará y se quedara cerrada e inservible; y la movilización del fuego del corazón para dirigirlo al tan-tien no será posible. En segundo lugar, la conexión entre la mente y el chi es fundamental. ¿De qué otra manera podíamos saber si el chi llega o no al tan-tien? Si no están unidos, todo se confunde y no hay dónde dirigir la fuerza mental. Así que es especialmente importante que centremos la mente junto al chi en el tan-tien. Sólo entonces podremos lograr la suavidad. El Tratado de Tai-chi Chüan, lo describe como "mover el chi con la mente, mover el cuerpo con el chi, y llenar el cuerpo entero de chi". Sin excepción, primero "hay que hundir el chi en el tan-tien" y después de esto podemos hablar de la capacidad de movilizarlo. Lo descrito anteriormente es sólo un aspecto de la función de la concentración del chi.

Una vez que se comprenda el significado de la concentración del chi, puede que se pregunte acerca de los beneficios que aporta al organismo. La respuesta se encuentra en la explicación que da Lao Tze al decir: "Al concentrar vuestro chi y volveros suaves, podéis ser como el recién nacido"[(50)]. La criatura es el "brote" de una semilla humana. Debido a que la expresión de la fuerza vital todavía está intacta, es suave y débil como las hojas nuevas y tiernas de la hierba y los árboles. Cuando madura y llega a la vejez, se convierte en duro y fuerte porque su fuerza vital se "bloquea" y no se expresa en él. Es como el árbol grande y grueso que se resquebraja con gran facilidad. La muerte no está lejos. ¿Es posible que las personas para quienes la muerte está cerca retornen a un estado de infancia? El cuerpo de la criatura es puro yang, es decir, su chi es abundante. Cuando el chi abunda, hay sangre suficiente y los tendones son blandos, algo que caracteriza al niño. La recuperación de la juventud sólo es posible a través de la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad.

Si al zozobrar queremos ser rescatados de las olas de la demencia y preservar nuestras facultades mentales contra la aniquilación, hemos de reconocer que el único medio es a través del "poder del fuego bajo el agua", como es expresado en el hexagrama "Después de Completar".

Hablemos ahora de la última fase. Los clásicos del Tai-chi empiezan diciendo: "Se debe despertar el chi y reunir el espíritu", y terminan diciendo: "Se debe centrar

la conciencia en el espíritu y no en el chi". Si la conciencia recae sobre el chi, éste se bloquea. Si hay chi, no hay fuerza bruta; sin chi se llega a la dureza esencial"[(51)]. De ahí que entendamos que "despertar" significa que el chi de uno tiene una interacción con la atmósfera, lo cual viene a ser un paso más allá de "movilizar el chi, mover el chi, y llenar el cuerpo entero de chi". "Reunir el espíritu" está en un nivel todavía más avanzado, y el mayor grado de concentración del chi es la capacidad de transmutar el ching en chi. No obstante, esta transmutación aún no se equipara con la etapa del "puro yang no diferenciado". En cuanto a "centrar la conciencia en el espíritu y no en el chi" y "sin chi se adquiere la dureza esencial", representan la culminación del proceso. La práctica del Tai-chi nos permite alcanzar el estadio del "puro yang no diferenciado"[(52)] como expone Lao Tze en su teoría de la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad. Si somos capaces de lograrlo, la eliminación de la enfermedad y la prolongación de la vida son simplemente sus consecuencias lógicas.

Capítulo IV. LA TRANSFORMACIÓN DEL TEMPERAMENTO

La lectura de libros escritos por grandes hombres y sabios, la práctica diligente, la reflexión en calma, el análisis, y el discernimiento lúcido son, en su grado máximo, lo que se llama "hacer que los Seis Clásicos[53] sean una nota al pie de la página de uno mismo". No dudo que esto pueda conducir a una transformación del temperamento de uno. Por el contrario, nunca he oído que la práctica del Tai-chi sea capaz de transformar el temperamento de las personas. En mi caso personal, hace ya más de treinta años que empecé a practicar -los últimos veintiuno han sido de práctica ininterrumpida- pero la verdad es que no sé si se ha transformado o no mi temperamento. Contaré mi propia experiencia y respetuosamente dejaré que juzgue alguien más sabio.

En mi juventud, aunque poseía el potencial de ser recto y valeroso, era imprudente y beligerante. Arriesgaba mi vida sin la más mínima preocupación. Me gustaban mucho los estudios y me esforzaba por alcanzar la perfección pero mi capacidad física y mi espíritu me fallaban. Por lo tanto, frecuentemente me paraba a mitad de camino y cambiaba de dirección, sin llegar jamás a terminar nada. Ahora que me encuentro en el umbral de la vejez ¿qué más puedo decir? Jamás he tenido especial interés en el confort de la vida, en tener riquezas, o en ser respetado por los demás. Simplemente quise conocer el camino (el Tao) que, "cuando se escucha por la mañana, uno puede morirse tranquilamente por la noche"[54]. Pensando que esto quizás fuera digno de admiración, jamás caí en la "autodestrucción o en la desesperación"[55].

En los últimos veintiún años de práctica de Tai-chi, puedo dar fe de su capacidad de reanimar a los enfermos, fortalecer a los débiles, e incluso eliminar la enfermedad. Esto último, lo he logrado y soy capaz de mantenerlo durante mucho tiempo sin fallar. En cuanto a mi costumbre de dejar las cosas a medio hacer y cambiar de rumbo, quizás haya habido alguna mejora. No obstante, si nos ponemos a hablar de la paz interior y la serenidad, no me atrevo a hacer ninguna afirmación. Lo que sí puedo decir es que ya queda poco o nada de mi anterior imprudencia y beligerancia. Hablar de la transformación de mi temperamento sería como hablar de la transformación de zarzas en orquídeas o de lechuzas en fénix. No me atrevo a aspirar a tal cosa.

Pienso que aquellas personas que estén faltas de espíritu y de fuerza física se debilitarán y caerán enfermos, aún siendo jóvenes y fuertes. Cuando aparecen la debilidad y la enfermedad, por mucho que intentemos mejorar nuestro ser, nos será imposible y mucho menos cambiar nuestro temperamento. Al no tener esta posibilidad de autodesarrollo, las personas intentan aferrarse a su juventud o a la vida sedentaria, comportándose como esposas mimadas, bellas señoritas, o chicos afeminados. De ahí vemos la razón por la cual los traidores y los oficiales corruptos

persisten en cometer sus crímenes aún sabiendo que no pueden triunfar. La mayoría de las personas preferiría ser un azulejo entero en vez de un fragmento de jade[(56)], y me temo que la mitad de ellas no tengan suficiente fuerza ni espíritu para sostenerse. La cuestión de la transformación del temperamento sólo puede aplicarse a las personas dotadas con una capacidad normal. Acercarse a ella es hacerse gradualmente un ser superior; apartarse de ella es hacerse gradualmente un ser inferior. Por lo tanto, cuando me preguntan si el Tai-chi chüan puede transformar el temperamento de uno, digo que habrá que esperar a la contestación de alguien más sabio que yo.



CARÁCTER CALIGRÁFICO DE CH'I (AIRE)

Capítulo V. NADAR EN TIERRA FIRME

Hoy en día, especialistas de todo el mundo reconocen que el ejercicio más suave es nadar. Por lo tanto, podemos deducir que una de las mejores formas de ejercitarse es haciendo uso de la suavidad. No obstante, la natación tiene muchas desventajas. Por ejemplo, se pueden contraer enfermedades contagiosas como tracoma, gonorrea, o infecciones provocadas por la entrada de agua en la garganta, los oídos y la nariz. En el caso de personas que padezcan del corazón, podrían incluso llegar a ahogarse, etc. No es necesario dar más ejemplos; son algunos de los inconvenientes de la natación. Por otro lado, ofrece dos ventajas incomparables: una en principio y la otra en práctica. La primera es la posibilidad de llegar a ser un nadador sólido y fuerte; la segunda es el desarrollo de la resistencia física. Aquellas personas que consiguen estas dos ventajas demuestran los resultados de la función del chi.

Uno de los requisitos de un buen nadador es la capacidad de retener la respiración durante un tiempo prolongado. Cuanto más tiempo podamos retener el aire, mejores nadadores seremos. La resistencia que tengamos también está en función de esta capacidad. Cuanto más tiempo pueda uno retener el aliento, mayor será el volumen de aire inspirado. El incremento del aire inspirado representa un aumento del poder del chi. De hecho, lo que llamamos "resistencia" no es otra cosa que el nivel del desarrollo del chi. Las personas que lleguen a ser fuertes nadadores y desarrollen su chi siempre sacarán sobresaliente cuando floten. Por consiguiente, vemos que la combinación de estas dos ventajas es la suavidad. Lao Tze lo expresó como el método de concentrar el chi y desarrollar la suavidad y en esto consiste precisamente la ventaja especial del Tai-chi chüan y es lo que lo diferencia de cualquier otro ejercicio. Si hablamos de la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad, el Tai-chi chüan es muy superior a la natación. Si hablamos de desarrollar la resistencia sin peligros concomitantes, una vez más el Tai-chi chüan se demuestra superior a la natación.

Otro nombre que se da al Tai-chi chüan es el de "Boxeo largo" o "Larga lucha", o se dice que es "lento y continuo como los grandes ríos y mares"[57]. Esta comparación capta perfectamente la idea del movimiento continuo característico del Tai-chi chüan. El movimiento continuo que no es otra cosa que la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad. Pasa lo mismo cuando se está nadando. Los peces son unos excelentes nadadores porque nacen y se crían en el agua. ¿Pero quiere decir esto que entienden la función del agua? Los seres humanos destacan por su andar, porque nacen y se crían en el aire. Sin embargo, no entienden la función del aire. Si los peces son sacados del agua, se mueren; si a los seres humanos nos privasen del aire, nos moriríamos. En este aspecto, peces y humanos son similares. Así es que aunque el agua y el aire no son la misma cosa, la necesidad de ellos es la misma. Aunque los seres humanos y los peces no son la misma cosa, su respuesta a la separación de su

elemento es la misma. Llegamos a la conclusión de que el aire significa para el hombre lo mismo que significa el agua para el pez. Entonces, nadar sobre tierra firme (o al menos imaginárselo) es perfectamente posible y por esta razón he creado esta metáfora.

Los seres humanos que viven en tierra firme ignoran desde hace mucho tiempo que en realidad están nadando en el aire. Y qué decir de darse cuenta de la función del aire. ¡Ah, qué grande es el aire! No hay nada que no envuelva; nada que no contenga. Es verdaderamente supremo. No hay nada que no sostenga en su funcionamiento, nada que no nutra. Sabemos que es así pero no sabemos el por qué. Las enseñanzas del Emperador Amarillo[(58)], Chi Po[(59)] y Lao Tze son revelaciones tan sutiles y complejas que siempre se puede descubrir más de ellas. Son inagotables. ¿Cómo es que algunas personas no tienen fuerza ni para atar a una gallina mientras otras pueden levantar una gran caldera? Tanto unos como otros son seres humanos. ¿Cómo puede ser tan distinta su capacidad física?

El origen de la fuerza está en relación directa con el chi, es decir, las personas con mucha fuerza también tienen el chi fuerte. Tener el chi fuerte es el resultado de haberlo almacenado. Almacenar el chi es como acumular el agua. Si la reserva de agua es poco profunda, se disminuye lo boyante y la capacidad de flotar; tanto una taza como un plato tendrán dificultades para mantenerse a flote. Si la reserva de agua es profunda, incluso un barco de diez toneladas puede flotar como si no pesara nada. Las personas capaces de levantar calderas muy pesadas simplemente poseen una gran reserva de chi. Si comprendiéramos que el secreto de acumular el chi consiste en almacenarlo como el agua, disfrutaríamos de una fuerza ilimitada y el hecho de levantar una gran caldera sería una proeza insignificante.

Cuando hablamos de almacenar el chi, nos referimos a acumularlo en el tan-tien. El tan-tien, situado aproximadamente a tres centímetros debajo del ombligo, es el "mar del chi" (chi-hai). La comparación con el mar nos ayuda a captar su inmensidad, profundidad y capacidad de sustento. No hay nada igual a esto. Si el chi revierte al "mar" (tan-tien) y se acumula durante días y meses sin interrupción, después de tres años se notará un progreso apreciable. Es lo mismo que coger para nosotros el chi del cielo y la tierra; como quitar un pelo de una manada de diez mil vacas. ¿Cómo empieza uno la tarea de acumular el chi? La respuesta está en el Tai-chi chüan, que es el método para almacenar el chi y la técnica para hacerlo circular. Al circular, rebosa y fluye a los tendones, llega a la médula, llena las membranas y el diafragma, y aparece en el pelo y la piel. Ciertamente, esto es concentrar el chi y desarrollar la suavidad.

El ejercicio para concentrar el chi y desarrollar la suavidad que más se aproxima a los principios del Tai-chi es la natación. En ésta, si gastamos la fuerza durante un minuto, cosecharemos los resultados de un minuto de fuerza gastada; si invertimos un esfuerzo de quince minutos, cosecharemos los resultados de quince minutos de esfuerzo. Aunque el progreso irá aumentando de forma ininterrumpida durante días y

meses, no es medible. Por eso, lo comparo con el Tai-chi chüan. Ofrecer modelos de fenómenos objetivos puede facilitar el entendimiento de los estudiantes. El aire, como el agua, no están vacíos. Con cada movimiento percibimos su turbulencia como si estuviéramos nadando. Inhalar y exhalar, flotar y hundirse, moverse hacia delante y hacia atrás es como nadar.

Si logramos percibir esto, habremos sobrepasado la capacidad de las personas comunes. Los principiantes pueden empezar por mover las manos o estirar los brazos en el viento para darse cuenta de que el viento y el aire son como el agua.

Al alcanzar el nivel más alto, seremos conscientes de que el aire no sólo pesa más que el agua, sino incluso más que el hierro. Este hecho es un descubrimiento científico que me comunicó mi amigo Tsao Chung hace ya mucho tiempo. Me dijo que se habían llevado a cabo algunos experimentos en los cuales el aire era introducido bajo alta presión en un contenedor de hierro y usado como ingenio explosivo se demostró que su poder era mayor que el de las bombas convencionales. Tenía mis dudas y aún hoy no me lo explico. Sin embargo, desde la invención de la bomba atómica, la idea de que el aire sea más pesado que el hierro no me resulta tan extraña. Los movimientos del Tai-chi chüan fluyen de la acumulación del chi. El chi puede aguantar incluso más peso que el agua. De ahí entendemos que uno sea capaz de "vencer la extrema dureza a través de la concentración del chi y el desarrollo de la suavidad"(60). Si trabajamos con la idea de nadar en el aire, "seguramente recibiremos grandes beneficios"(61).



MERIDIANO TU MO (VASO GOBERNADOR)

Capítulo VI. LA PARIDAD DEL CORAZÓN Y LA ESPINA DORSAL

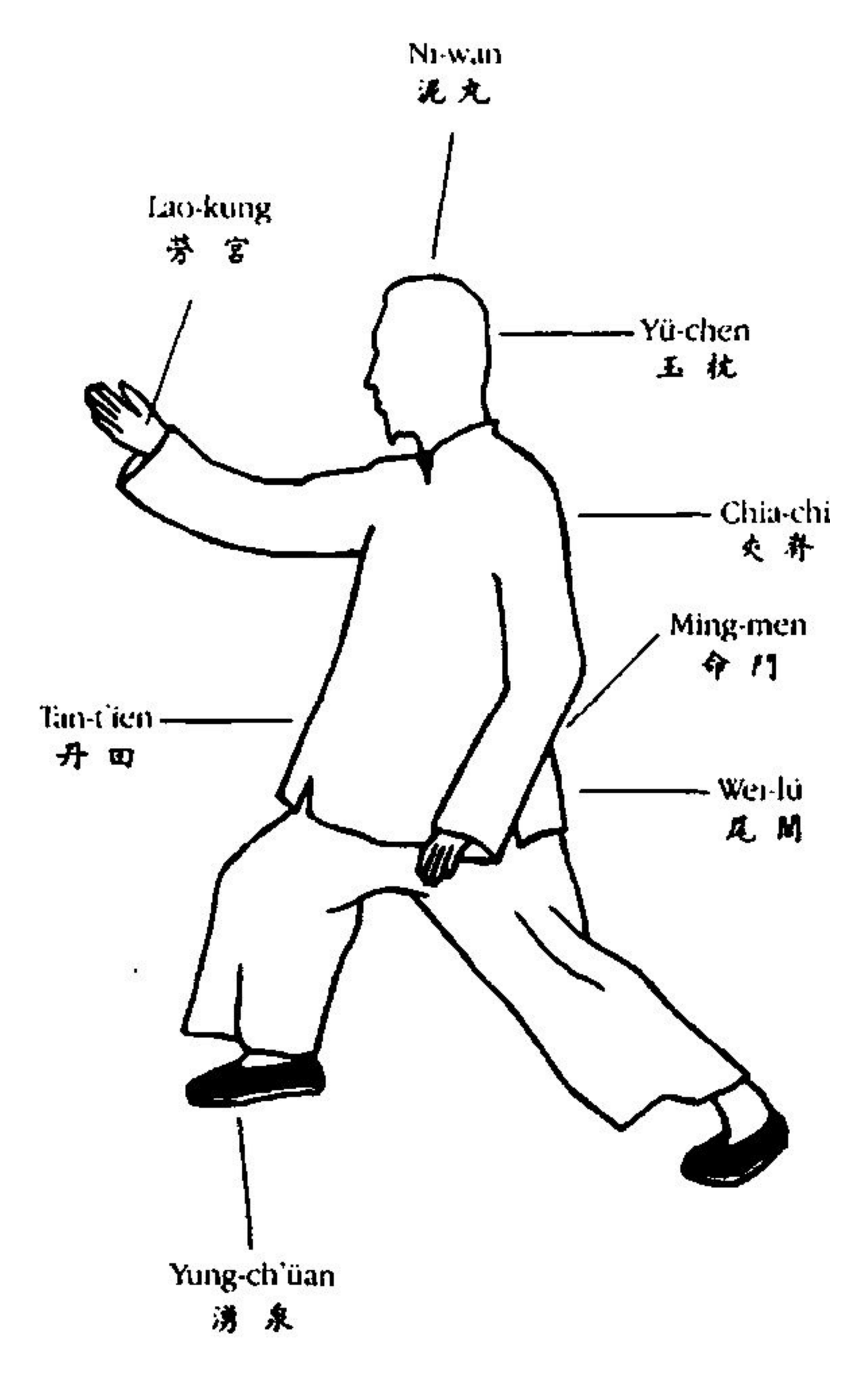
La obra El Clásico de la Medicina Interna, al igual que otros tratados antiguos que también relacionan al corazón (mente) y a la columna vertebral, habla de los meridianos Jen y Tu. Los taoístas son también muy explícitos acerca de la relación entre el corazón, la columna vertebral y el autodesarrollo. Como sabemos, el Tai-chi chüan es un sistema interno. Como base de su propio desarrollo, el inmortal Chang San-feng[(62)], quien vivió a finales de la dinastía Sung (960-1126), siguió la teoría del Emperador Amarillo y de Lao Tze sobre la acción que surge de la no-acción (wu-wei). También se basó en los conceptos de "principio" (li) [(63)], "chi"[(64)], e "imagen" (hsiang) [(65)] que se encuentran en el libro I Ching. En lo fundamental, esto viene a ser lo mismo que los meridianos Jen mo y Tu mo, que son los más importantes de los ocho canales adicionales (ch'i-ching pa-mai) [(66)]. El meridiano Jen es gobernado por el corazón y el meridiano Tu por la columna vertebral que, a su vez, se asocia con los riñones. Si distinguimos a ambos según la esencia y función, la columna vertebral es la esencia y el corazón es la función. En términos de su unidad, la esencia y la función se completan cuando el corazón y los riñones interactúan correctamente. El hecho de que el Tai-chi preste especial atención a este aspecto es la razón por la cual supera a todas las demás artes marciales o a cualquier clase de ejercicio.

Hay que tener presente que el corazón gobierna el cuerpo entero. Las palabras: "Recuperar nuestro corazón verdadero"[(67)] resumen la esencia de las enseñanzas de los sabios. Los budistas ch'an (Zen) dicen lo mismo con otras palabras: "¿Está el señor en casa?" El "señor" es sin duda el corazón. Es casi idéntico al hincapié que los taoístas ponen en la interacción correcta entre el corazón y los riñones. Son sencillamente dos medios distintos con un mismo fin; los dos conducen a su justo lugar. Sin embargo, el Tai-chi chüan, da un paso más, dado que no hay nada más claro o más profundo que aquello que se experimenta directamente en la práctica. Por eso, apoyo la idea de la paridad del corazón y de la columna vertebral, de que uno es tan importante como el otro. Así, tengo la esperanza de que se descubra la verdad de que donde hay teoría, también tiene que haber aplicación (práctica).

Cuando hablamos del corazón no nos referimos al corazón físico, sino al "corazón espiritual"[(68)]. Originariamente, el corazón espiritual y el corazón físico no estaban separados. Es decir, el sumamente sutil funcionamiento del corazón físico dependía del corazón espiritual. Cuando hablamos de la columna vertebral, nos referimos a sus veinticuatro articulaciones. Es el hueso más importante del cuerpo y con mayor número de articulaciones. Los órganos internos están sujetos a la columna vertebral; los Cinco Apéndices[(69)]y el tronco dependen de ella para su soporte. No obstante, todo esto es de importancia secundaria. Sería muy superficial hablar de la salud y del desarrollo personal sin mencionar la columna vertebral. Por tanto, vemos que el Tai-

chi chüan se dirige a la raíz.

Los principiantes deben mantener tanto la mente como el chi en el tan-tien. "No deben olvidarlo ni forzarlo"[70]. Es lo que se llama "Recuperar nuestra mente verdadera"[71], o "El señor está en casa". Después de mucho tiempo, el chi pasa con naturalidad al punto wei-lü, se precipita a través del punto chia-chi, atraviesa el punto yü-chen y finalmente llega al punto ni-wan en la coronilla desde donde desciende de nuevo al punto tan-tien[72]. Es la unión de los meridianos Jen y Tu, la interacción del corazón y los riñones. Por supuesto, no se consigue en un día y no es posible forzarlo. Tiene que ser completamente natural. Si uno es capaz de lograrlo, tiene la posibilidad de alcanzar la cumbre de la perfección en el Tai-chi chüan, además de poder disfrutar de una larga vida, salud, e inmortalidad del espíritu.



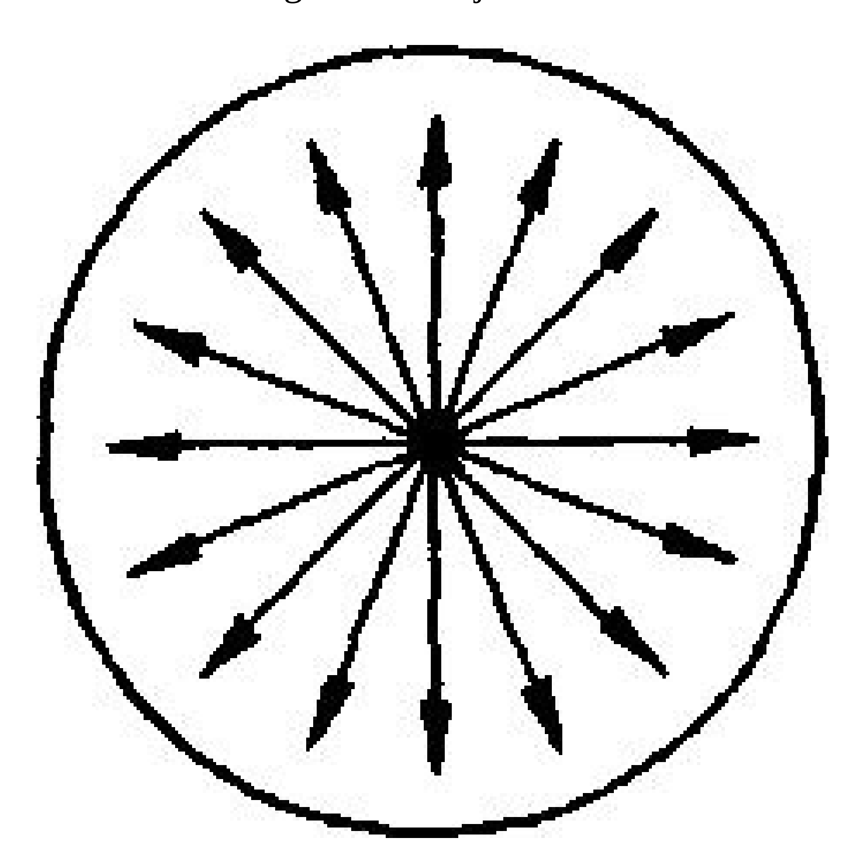
Aunque es difícil hablar de la mente, no han faltado eruditos y buscadores

espirituales que lo han intentado. Por ejemplo, tenemos las antiguas teorías filosóficas de "la transmisión mental de las enseñanzas", "la rectificación de la mente", y "la imperturbabilidad de la mente"[(73)]. Estos principios, tan eternos como "el tránsito del sol y la luna a través del cielo", fielmente nos pueden servir de modelo. ¿Qué necesidad hay de más explicaciones? No obstante, hay un término que no se ha aclarado del todo: la columna vertebral. En general, cuando los antiguos decían "enderezar las solapas y sentarse precariamente"[(74)] se referían al proceso de desarrollo personal. Se han dado muchas explicaciones de la palabra "precariamente", pero ninguna se ha atrevido a asociarla directamente con la idea de peligro. La columna vertebral tiene muchas articulaciones como un collar de perlas, una montada sobre la otra. Si nos descuidamos y nos ladeamos hacia un lado o nos inclinamos hacia delante, no tenemos fuerza para soportar bien el tronco, con el posible resultado de enfermedades como úlceras óseas, tuberculosis, o incluso, daño a las vértebras cervicales. ¿No representa esto un peligro? Dándose cuenta de esto, las personas aventajadas en el desarrollo personal tienen cuidado en no sucumbir al aletargamiento y caer enfermos. Por lo tanto, como aviso a quienes estén pisando tierra inestable al borde de un precipicio se les dice: "Enderezar las solapas y sentarse precariamente". Si uno está erguido, no habrá enfermedad; si es precario, se cuidará de no desviarse de lo recto para no caer enfermo. Por todo ello, les aconsejo a los practicantes de Tai-chi chüan que mantengan la columna vertebral recta, que a su vez, es como ensartar perlas de un collar sin dejar que se ladeen o se inclinen. Es importante subrayar que no se trata de adoptar una postura no natural, tensa o rígida; esto sería igual de erróneo. Es suficiente con que seamos conscientes del peligro.

Capítulo VII. LA ENERGÍA Y LA FÍSICA

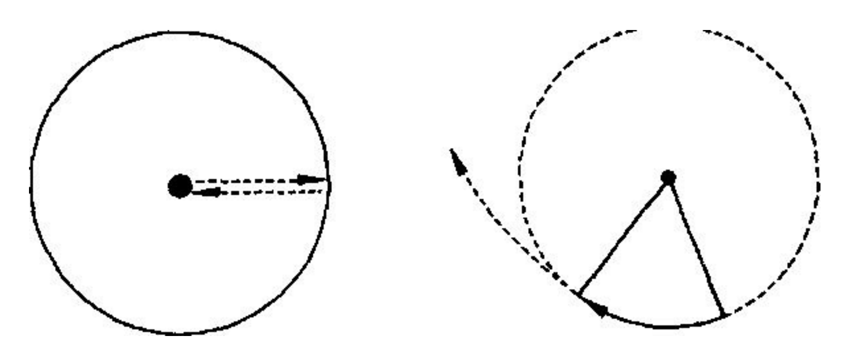
La aplicación de chi y energía (chin) en el Tai-chi chüan es lenta y continua, cíclica y repetitiva, circular y conectada entre sí. Es inagotable, tan grande como la revolución de los planetas y tan sutil como las gotas de lluvia o de rocío. Todas sus formas son redondas, un signo de su unión con la naturaleza. Su esencia, función y sutil energía interna están íntimamente relacionadas con el arte del Tai-chi chüan. Veamos esto con más detalle.

Un planeta es tan inmenso que nunca diríamos que existiera cosa alguna que pudiera contenerlo. Dada su forma de esfera, puede rotar y ser sostenido por el chi. Si no fuera una esfera, a pesar del gran poder del chi, no podría ser sostenido. Del mismo modo las innumerables estrellas no podrían flotar en el espacio, todas en revolución. La redondez confiere una capacidad máxima y un área de superficie mínima. Incluso una pequeña gota de lluvia o de rocío contiene una infinidad de moléculas de agua, cada una intentando expandirse. Sin embargo, permanecen juntas en equilibrio a causa de la atracción mutua que ejercen una sobre la otra. Mientras su superficie es expansiva, su centro es coherente y, por tanto, puede conservar su forma redonda. La llamada "redondez" del Tai-chi chüan proviene de la emulación de la "Gran Polaridad", y la razón de ello, tanto en su esencia como en su función, corresponde al misterio del mundo natural del cual se ha hablado anteriormente. Podemos ilustrarlo mediante el siguiente dibujo:

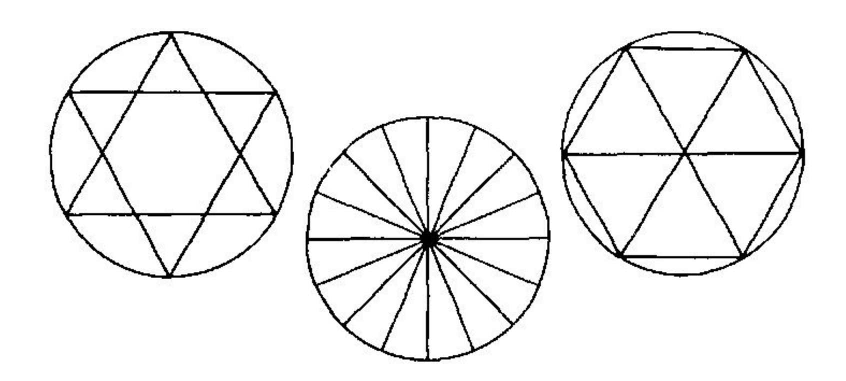


En el dibujo, observamos que cada punto de la circunferencia es equidistante del

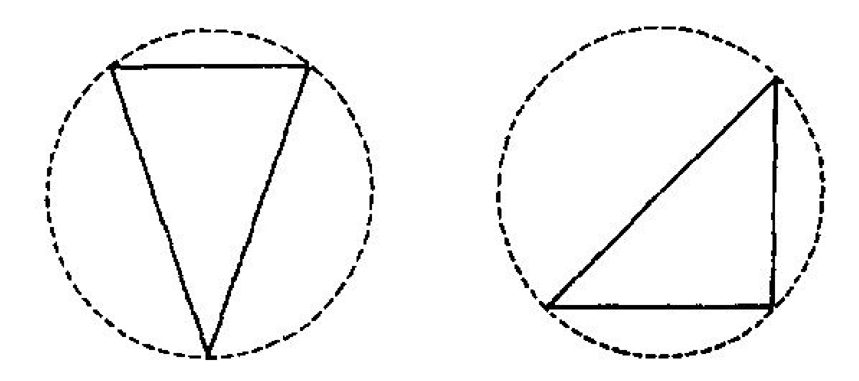
centro del círculo. Moh Tzu lo llamó "la extensión igual desde un centro común". Por otra parte, la resistencia a la tracción es igual en cada punto de la circunferencia, sea la esfera blanda o dura. De modo que si una fuerza golpea la superficie de una pelota de goma o de hierro, en ambos casos, cada punto de la superficie se moverá ya que cada punto es igual al otro. Se toca un punto y diez mil responderán. Por esta razón, los que practicamos el Tai-chi no dejamos que nos toque o palpe el adversario. Como nuestra Forma es redonda, el adversario no sabe dónde aplicar su fuerza. Al girar una esfera sobre sí misma, la atracción mutua de las moléculas da lugar a las fuerzas centrípetas y centrífugas. Ver dibujo:



La fuerza centrífuga es la que se origina en el centro y se despliega hacia fuera. La fuerza centrípeta es la que está en la circunferencia y es atraída hacia dentro. Si estas dos fuerzas son desiguales, no se puede mantener la forma esférica. Veamos un ejemplo. Atemos una piedra o un trozo de hierro a un extremo de una cuerda y sujetemos el otro extremo con la mano. Empezamos a mover la mano en círculo y vemos que la mano se convierte en el centro mientras la piedra o el hierro empieza a moverse hacia fuera, convirtiéndose en la fuerza centrífuga. Ya que la fuerza de la cuerda tira hacia dentro, es centrípeta. Llegados a este punto, aún en el caso de que la cuerda no fuera muy fuerte, empezamos a notar una fuerza vigorosa que es el resultado de la tensión. La intensidad de esta fuerza sólo depende de la velocidad de las revoluciones. Esto es el principio en el que se basa el Empuje de Manos del Tai-chi (estilo de serrar). Aún siendo muy grande, la fuerza centrípeta puede ser neutralizada si es contrarrestada por una fuerza centrífuga de la misma intensidad. Esto se consigue como resultado de practicar la redondez. Además, el adversario no será capaz de neutralizar esta fuerza centrífuga y será lanzado a una gran distancia. Hasta ahora, sólo hemos tocado dos aspectos -la fuerza centrípeta y la centrífuga- de la función de la redondez. Veamos ahora como la redondez encierra la función del cuadrado dado que el círculo contiene un número infinito de triángulos equiláteros. El triángulo es de hecho la figura base a partir de la cual se construye un círculo. Ver dibujo:

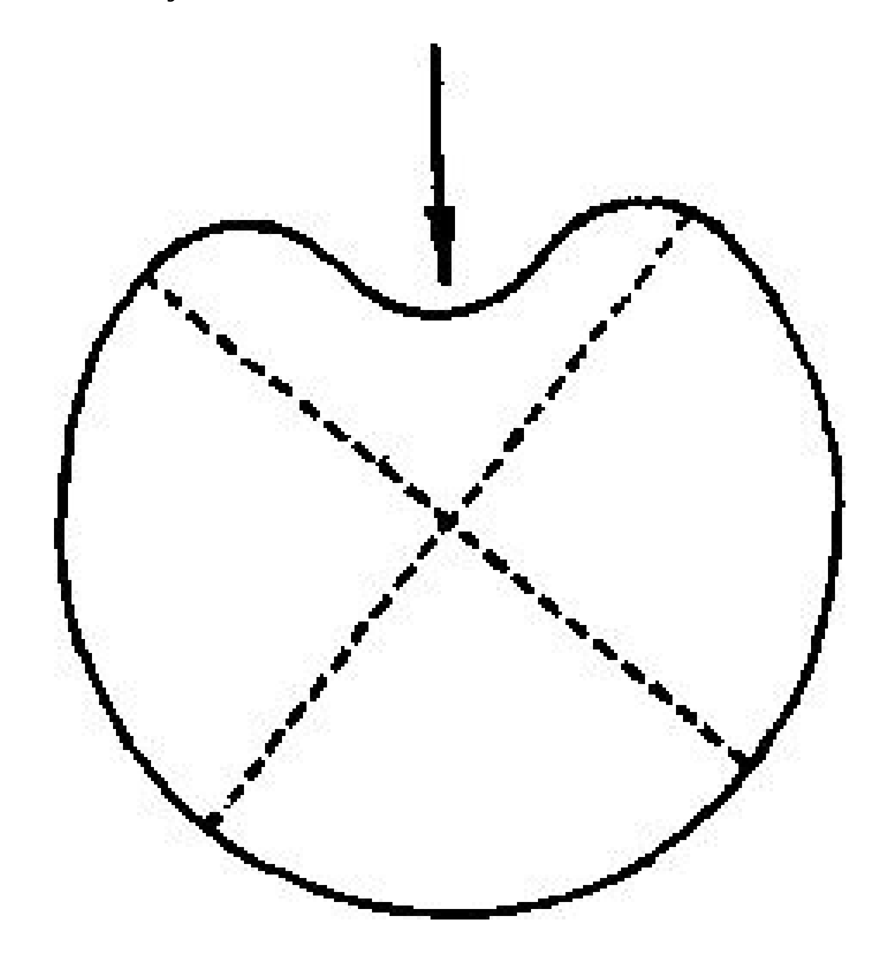


La función del círculo está íntimamente relacionada con los triángulos que contiene. En la física, vemos su aplicación en inventos como el tornillo o el cono. La figura redonda es más resistente y posee la función negativa de resistencia ante una fuerza externa. Debido a la infinidad de triángulos que contiene, también posee una fuerza positiva de ataque desde cualquier posición. Haciendo que una esfera gire y avance en pos del ataque, no habrá ni un centímetro de la superficie que no participe de la función positiva ofensiva. Encontramos una analogía en el tenis de mesa cuando un jugador ataca dando efecto a la pelota y el otro jugador no sabe cómo responder. Su derrota es inevitable dada la corta distancia y la velocidad del ataque. De ahí, vemos la función del círculo con sus triángulos infinitos, una función que el Tai-chi desarrolla al máximo alcanzando una eficacia impresionante. Utiliza la esfera como modelo basando su defensa en el principio de la redondez. Su ofensiva es ser un triángulo en todo momento. De esta forma, no hay ni un centímetro que no tenga el potencial ofensivo que confieren los triángulos en rotación. Por eso, cuando se aplica en un ataque, el adversario se verá en apuros para escapar. A veces, estando a la ofensiva, los más avanzados pueden transcender la función del círculo y de pronto transformarlo en un triángulo isósceles cuyas posibles aplicaciones son aún más amplias y cuyo ataque es aún más temible. Sin embargo, aún así están actuando dentro del ámbito de la esfera. Ver dibujo:

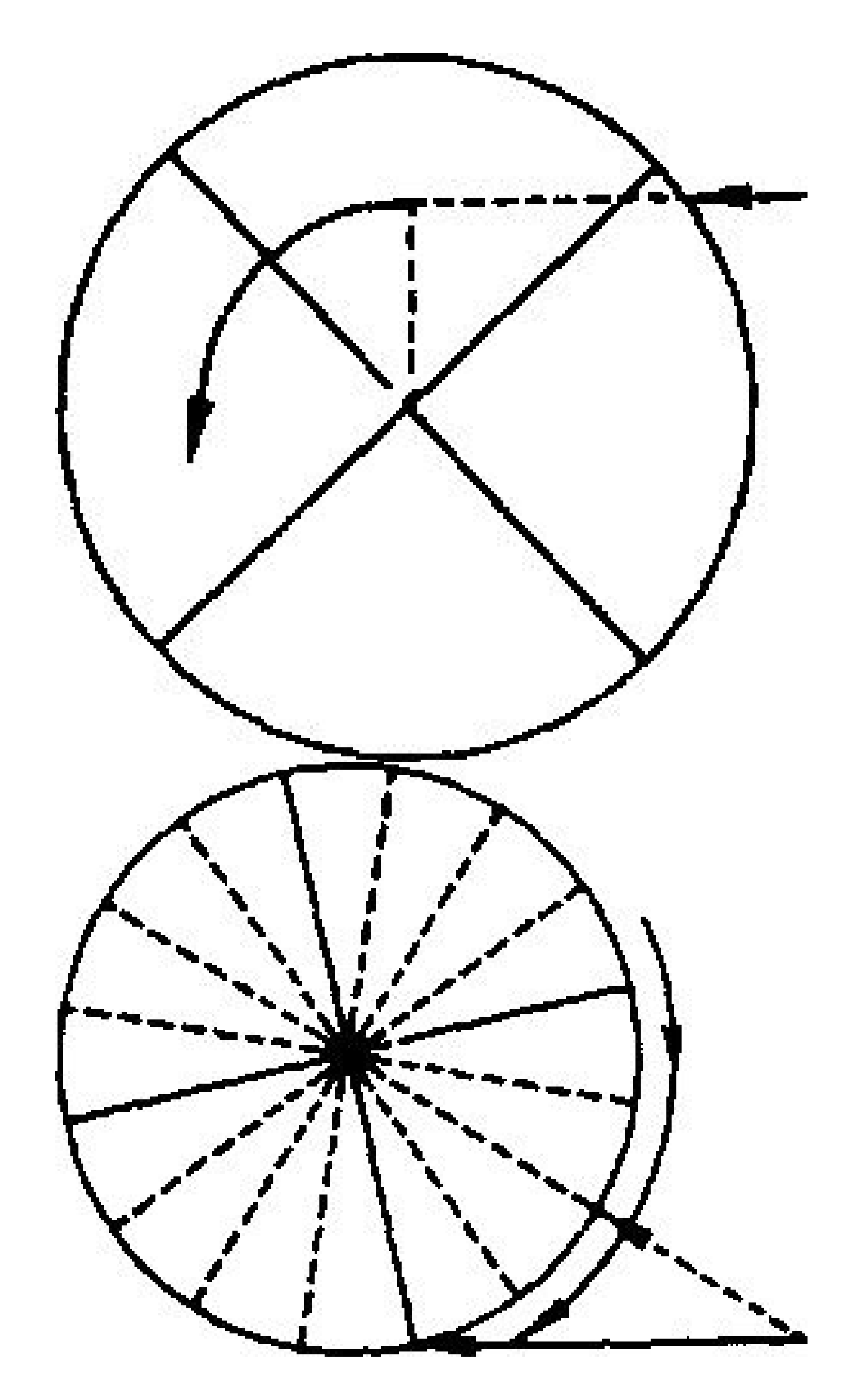


En el Tai-chi, cada acción es ofensiva y cada punto defensivo. A esto se refiere la frase: "Ceder es desplegar y desplegar es ceder". Lo negativo contiene lo positivo. Otra expresión que habla de lo mismo es: "Mi adversario no me comprende, pero yo sí le comprendo a él. Vaya donde vaya, el héroe no encuentra su igual"[75]. Hasta ahora, hemos hablado de la función del círculo con sus triángulos infinitos. ¿Cuál

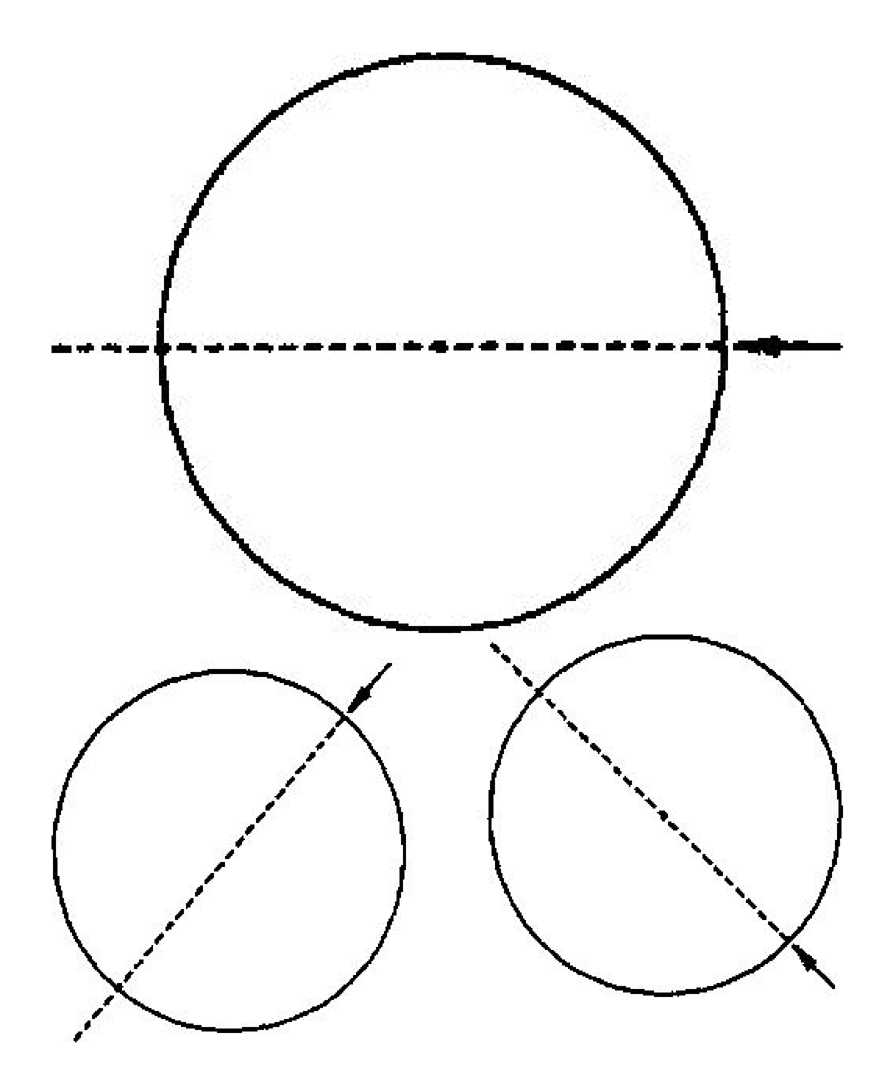
sería su función si nos encontráramos ante un ataque frontal que origina una abertura en el triángulo? Ver dibujo:



Si recibimos un ataque sin desviarnos hacia la derecha o hacia la izquierda, hacia arriba o hacia abajo, entonces, dejando a un lado por el momento el método de escapar de un ataque de esta índole y centrando nuestra atención en el ataque, el Tai-chi chüan realmente es capaz de desviar este ataque. Por esta razón, el libro I Ching llama al trigrama Kan "atrapamiento"[(76)] y por eso es el más peligroso. También es la razón principal para llamar a este arte "Tai-chi" (Gran Polaridad), lo cual significa que es capaz de lograr que la agresión caiga en vacío. Cuando el adversario se da cuenta de que ha caído en vacío y está atrapado, no tiene otra opción que darse la vuelta e intentar huir. Es justo en ese momento cuando instantáneamente aplico la fuerza de rechazar utilizando la fuerza de atraer de mi abdomen. Los clásicos del Tai-chi denominan a esto "desarraigar" (ti-fang). Fang (liberar, emitir) significa "desplegar energía y retornar a la redondez". El adversario no tiene tiempo para reaccionar y sale despedido a una gran distancia. Este "despliegue de energía" explica la superioridad particular del Tai-chi chüan. Lo opuesto es ceder o transformar, lo que implica una conversión rápida o lenta, respectivamente, de la fuerza externa. Ver dibujo:



Si el punto que va a recibir el ataque cede un poco, la fuerza externa resbalará y será neutralizada. En cuanto ocurra esto, los triángulos infinitos estarán girando y cada ángulo será un punto ofensivo en potencia. Por eso decimos que transformar o ceder es golpear que, a su vez, es el despliegue de energía. ¿Y qué es utilizar la energía para atacar o desviar a un adversario? Ver dibujo:



Cuando desplegamos energía, hay que dirigirla en línea recta contra el centro de gravedad del adversario. La física nos dice que si una fuerza se aplica a una esfera en línea recta con su centro, impedirá su rotación y la penetrará como una flecha o una bala. Este principio es el mismo que el de desplegar la energía en el Tai-chi chüan. La posición de la línea recta determina si la energía se dirige hacia arriba, hacia abajo, u horizontalmente. Una vez determinado esto, se puede desplegar la energía a voluntad y el éxito estará garantizado. Mi Maestro Yang Ch'eng-fu siempre decía que se debía desplegar la energía sólo después de localizar la línea recta y entonces se dispara como una flecha. Pero este paso sólo es posible para aquellos que ya hayan aprendido a dominar la técnica de desplegar la energía. No es difícil entender el concepto de la línea recta pero llevarlo a la práctica requiere experiencia y una profunda comprensión. Los estudiantes deben dedicar algún tiempo a este punto y trabajar a conciencia.

Ahora bien, puede que alguien diga: "Comprendo los principios que has expuesto, pero supongamos que un hombre tan fuerte como un buey, tan feroz como un tigre, tan peligroso como un carnero o tan rapaz como un lobo, efectúa un ataque temerario que se abalanza sobre nosotros como un rayo o un trueno que nos sobreviene tan rápidamente que ni tenemos tiempo para taparnos los oídos. ¿Qué hacer entonces?" Respondo que ésta es sin duda una pregunta muy interesante y la respuesta se

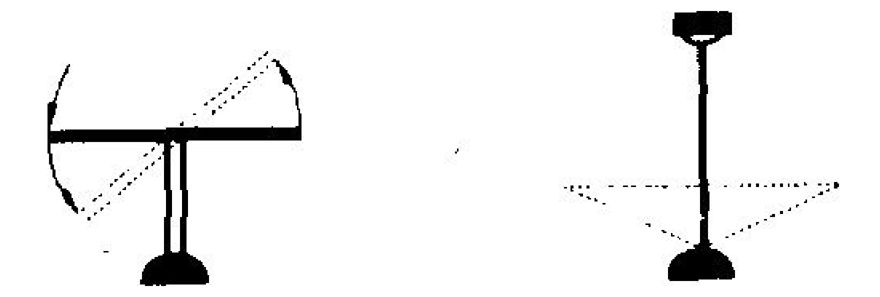
encuentra en lo descrito hasta ahora, que es precisamente la defensa adecuada ante una ataque de esta índole. Le diría incluso, que es más fácil vencer a un adversario de este tipo, que a uno tan tímido como una rata o una zorra. El método ya está expuesto, pero con vuestro permiso, voy a reiterar los principios una vez más.

Una esfera ocupa más espacio que cualquier otra figura con un área de superficie similar. Un ataque sorpresa no es más que la suma de dos elementos: el espacio y el tiempo. Si estos dos elementos no son controlados, el ataque sorpresa no será otra cosa que lo que coloquialmente llamamos: "Tirarse a los cuernos del toro". El resultado será justo lo contrario de lo deseado y la derrota será inmediata. Veamos esto con más detalle. Una flecha lanzada desde un arco que ha perdido su elasticidad no podrá traspasar ni un trozo de seda. Esto es debido a los límites del espacio, la extensión del tiempo y la mayor superficie y espacio de la forma circular. Es decir, si ampliamos el espacio y el tiempo, la velocidad se verá afectada y perderá eficacia. Éste es el mayor principio del Tai-chi chüan. No resisto, sino cedo; no opongo resistencia directa, sino soy evasivo, ocasionando una ligera ruptura en la velocidad y en el poder del adversario. Después de su ataque, le ataco sin necesidad de gastar ni la fuerza requerida para levantar un cabello. En un abrir y cerrar de ojos, el adversario ha causado su propia destrucción. Es lo que los clásicos del Tai- chi llaman: "Utilizar cien gramos para desviar mil kilos"[(77)].

Hablemos ahora de un nivel superior. ¿Cómo es posible que una flecha pueda volar cien metros y atravesar siete tablas de madera? En primer lugar, se necesita la fuerza suficiente para tensar el arco y lanzar la flecha. Esta fuerza inicial proporciona el ímpetu. La velocidad a la que vuela la flecha produce la fuerza de la velocidad. Estas dos fuerzas, (la inicial y la de la velocidad) pueden ser iguales, e incluso, la segunda puede ser mayor. Por ejemplo, si la primera es de cien kilos, la segunda podría ser de hasta doscientos. De ahí se entiende que fuerza más velocidad produce energía. En la física esto se expresa en la fórmula: fuerza x velocidad x tiempo= energía. En el Tai-chi chüan se expresa en la frase: "Utilizar cien gramos para desviar mil kilos", lo cual quiere decir que se utilizan cien gramos de energía para desviar mil kilos de fuerza. Una vez que esta energía ha sido desviada y explotada, ¿de qué pueden servir la fuerza y la velocidad? Por eso, vemos que contar sólo con la agresividad y la ferocidad es insuficiente. La fuerza del Tai-chi chüan es más fina que una hoja de papel frente a la fuerza del adversario que corre como el río Yangtze. ¿Cuál debe ser nuestra defensa? Si nos enfrentamos con esta fuerza de frente, ni una esclusa de mil metros de largo podría contenerla. Por otra parte, si seguimos la corriente con nuestra fina hoja de papel, fluyendo con la fuerza y desviándola, ¿no será posible que se dañe el papel? Es cierto que una hoja de papel es muy fina, pero si la acopláramos a un motor y la hiciéramos girar hasta alcanzar una velocidad de dos o tres mil revoluciones por minuto y luego saliera volando, podría cortar un grueso trozo de madera. El Tai-chi chüan empieza sin fuerza para después alcanzar una gran fuerza. No debemos pasar por alto este hecho. Su función está basada en remover el

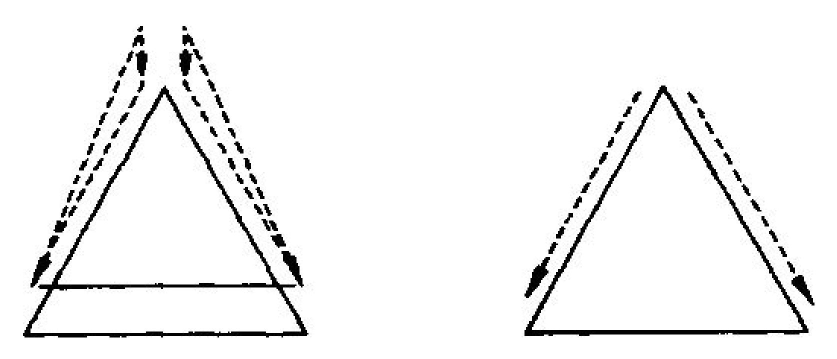
chi en el tan-tien como las aguas del río Yangtze, e intensificarlo con movimientos circulares. Aunque la fuerza original es mínima, su velocidad no tiene límite, así que su eficacia resulta extraordinaria y realmente inmensurable.

Igual que el triángulo isósceles (comentado anteriormente), las posturas ofensivas del círculo y la rotación horizontal y vertical están basadas en la función de la palanca. El Tai-chi chüan toma el fulcro como la parte más importante de la palanca y la denomina "Equilibrio Central". Ver dibujo:



En este dibujo vemos que, a excepción del fulcro, la palanca puede moverse en cualquier dirección: izquierda, derecha, arriba, abajo, delante y detrás. Por ejemplo, si el lado derecho recibe un ataque puede girar hacia atrás[(78)]. Si al ver que un lado va a ser atacado, alargamos la distancia y el tiempo, la fuerza agresiva del adversario se disipará sin dar resultado. Por ejemplo, si la fuerza recibida en el lado derecho de la palanca es de quinientos kilos, el impacto de este peso se transfiere al lado izquierdo. Al girar rápidamente el lado derecho de la palanca hacia atrás, la fuerza del lado izquierdo gira rápidamente hacia delante. Así que atacamos utilizando la fuerza del adversario que se vuelve contra él. Antes de que pueda reaccionar, es lanzado a una gran distancia. Este es el método (tan sencillo como suena) para desplegar la energía en el Tai-chi chüan.

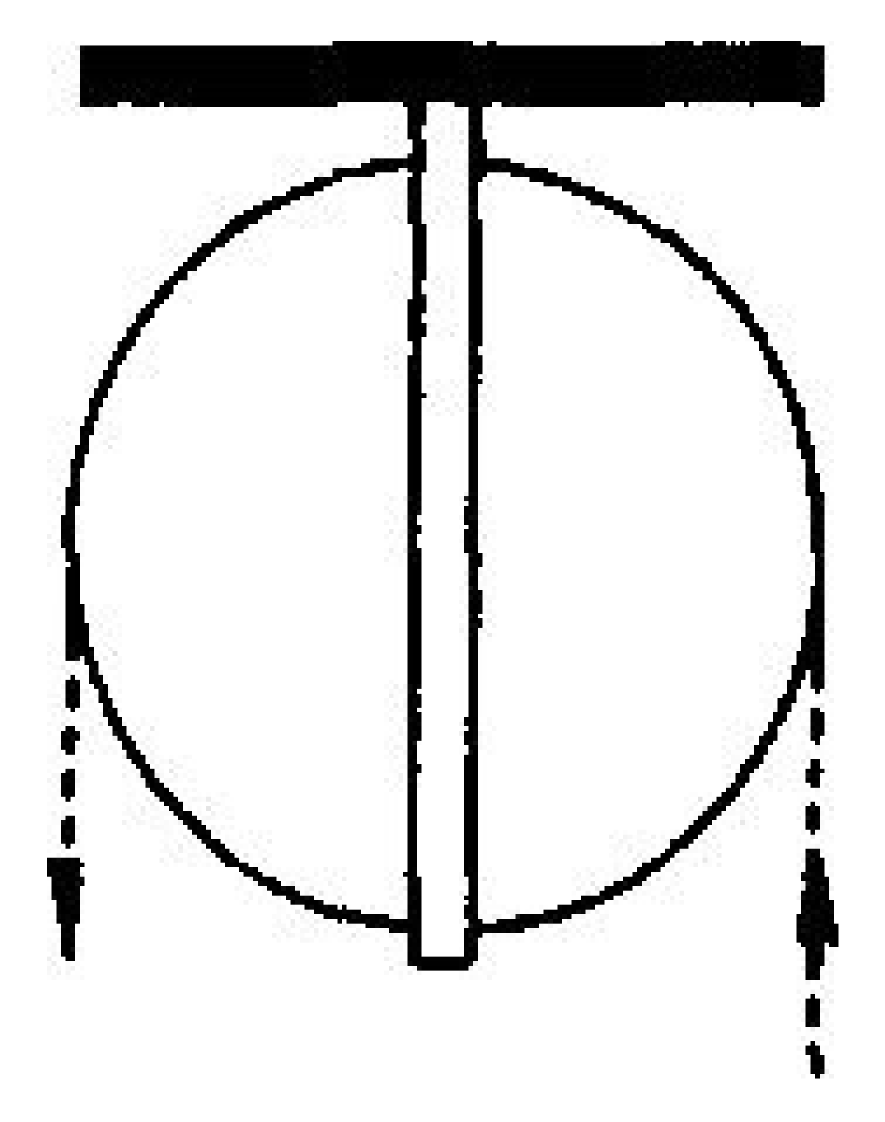
Otro método más que el Tai-chi chüan nos brinda, es dividir la fuerza del adversario utilizando la función de las fuerzas combinadas. Ver dibujo:



Cuando un adversario me ataca frontalmente con sus manos haciendo contacto con mis antebrazos, le respondo juntando mis antebrazos para formar un ángulo agudo y, de esta manera, se dispersa la fuerza del adversario. Al mismo tiempo, con los antebrazos juntos en esta posición, tomo prestada la fuerza feroz del adversario para contraatacar su punto vital. Esto es lo que los clásicos del Tai-chi llaman:

"Atraerle y hacer que su fuerza caiga en vacío; unir y desplegar"[79].

El Tai-chi chüan también sirve para "desarraigar el poder", o dicho de otro modo, para arrancar de la tierra las raíces del adversario y lanzarle de manera que sus pies pierdan el contacto con el suelo. Los clásicos del Tai-chi dicen: "Si queremos levantar algo, primero hay que aplicar una fuerza de ruptura que rompa las raíces. Una vez que se consiga esto, podemos rechazar con rapidez y certeza"[80]. En la física, este es el principio de la grúa, de la palanca, de un gato hidráulico, etc. Ver dibujo:



En el dibujo vemos que cuanto mayor sea la distancia entre el fulcro y el punto de fuerza, menor es la fuerza aplicada y mayor la eficacia. En el Tai-chi chüan, al emplear la técnica de desplegar la energía o desarraigar, consideramos al adversario como el centro de gravedad, y el punto de contacto (las manos o las muñecas) como el fulcro. Los pies y las piernas representan los puntos de fuerza. Por eso, cuando desplegamos la energía, el punto de la energía cinética está en los pies. Los clásicos del Tai-chi dicen "La raíz está en los pies (la energía) se despliega desde las piernas, es controlada por la cintura y se expresa en los dedos de las manos"[81]. Por lo tanto, un adversario no debe confiar sólo en su fuerza porque en cuanto toque a su contrincante, será lanzado a una gran distancia. Todo depende de la función de la palanca. Aunque el contacto se produce a través de las manos, la energía se despliega

desde los pies. ¡ Qué sutil y supremo es este hecho! Invertimos la mitad del esfuerzo para lograr el doble, cien, o mil veces más. No tiene límites.

En resumen, el movimiento de la energía en el Tai-chi chüan y los principios de la física, concuerdan y están basados en las leyes de la naturaleza. Por lo tanto, se hace patente que aunque los orígenes del Tai-chi chüan están en la filosofía, éstos pueden ser demostrados por la ciencia. En el pasado, era normal que las personas dudaran de los principios del Tai-chi debido a que estos eran muy difíciles de comprender. Aquí hemos utilizado la física para explicar el movimiento de la energía en el Tai-chi chüan y de este modo facilitar su comprensión. No obstante, estas teorías requieren un estudio muy minucioso y no debemos olvidarnos de su aplicación. En nuestra búsqueda de la unión perfecta entre la teoría y la práctica, debemos reflexionar sobre estas ideas para comprender la función maravillosa de la energía en movimiento. En este capítulo, he revelado (sin omitir nada) la transmisión secreta de muchas generaciones de practicantes de Tai-chi chüan. Espero que los estudiantes le presten una especial atención.

Capítulo VIII. CULTIVAR LA VIDA Y CONSERVAR LA PUREZA

Confucio dijo: "Una sola palabra puede hacer que despierte una nación"[(82)], y "Un buen gobierno depende de un buen gobernante"[(83)]. El estado de una nación no es más que la función de los talentos de sus gentes. Al hablar de aptitudes humanas, Mencio aconsejó que antes de encomendarle a alguien una tarea de gran responsabilidad había que preguntarse por la reacción de esa persona ante el trabajo duro y el sufrimiento. Es necesario que la salud acompañe al talento; si no, ¿qué resultado se puede esperar? Es posible que las personas cuya salud física están a la par con su talento sean aclamadas durante un cierto tiempo. Sin embargo, antes de cumplir los sesenta años se habrán debilitado y estarán en declive, abatidos por las dificultades a las que hayan tenido que enfrentarse. Si encontrándose en este estado senil ocupan un alto puesto en el gobierno, será perjudicial para el pueblo. ¿Qué otra alternativa hay? A mi parecer, es fácil dar con talento. En cambio, el verdadero desarrollo personal es otro cantar. Tanto Yen Hui[(84)]como Chi-ko Liang murieron bastante jóvenes. ¿Qué mayor pérdida puede sufrir una nación? Todos nos entristecemos y lo lamentamos pero nadie llega al fondo de la cuestión. Respecto a Yen Hui, fue el resultado de ver vacías, demasiadas veces, la cesta y la botija[(85)]; respecto a Chi-ko Liang, comió poco, trabajó mucho y corrió por todas partes sin tener tiempo para relajarse. Mencio dijo de sí mismo: "Yo destaco en nutrir mi gran chi"[(86)]. Esta es precisamente la razón por la cual superó a otros hombres. Asimismo, nos da la clave de las muertes tempranas de Yen Hui y Chi-ko Liang.

El objetivo principal del Tai-chi chüan es cultivar el chi. Para Mencio hundir el chi en el tan-tien era "nutrirlo correctamente sin dañarlo"[(87)]. Hoy día, si queremos emular a Mencio, tenemos que tener presente este objetivo, es decir, el cultivo del chi. Del mismo modo, si practicamos el Tai-chi sin llegar a comprender lo que Mencio quiso decir por "Abandonar la mente sin saber cómo proceder"[(88)], me temo que sólo estemos desperdiciando nuestro chi sin ningún beneficio a cambio. Los clásicos del Tai- chi nos enseñan que hay que mantener tanto la mente como el chi en el tan-tien. Se expresa de varias maneras: "Recobrar la mente verdadera", "Alcanzar el bien supremo", "Nutrir correctamente el chi y no dañarlo" y "Ni forzar, ni olvidar"; es lo que conduce al desarrollo natural de nuestro "gran chi"[(89)]. Al lograr esto, uno se asegura el éxito en conservar los "tres imperecederos": mérito, virtud y enseñanza. Al desempeñar otras actividades no se dudará de su capacidad. El método es sencillo y fácil en su aplicación. Permitidme que lo resuma brevemente: primero jamás se debe perder el tiempo. Segundo, debemos saber qué aire hay que evitar y cuál hay que aprovechar; y tercero, andar, sentarse, acostarse o recostarse, hablar, reír, comer y beber nos dan la oportunidad de cultivar el chi. Estas tres áreas son aspectos inseparables de la vida cotidiana. Veámoslas con más detalle.

Al pasear o ir en coche, estar con amigos o en familia, asistir a conferencias o jugar al ajedrez, podemos aprovechar este tiempo para mantener la mente y el chi en el tan-tien y, de este modo, obtener un gran beneficio. Cuando el aire está fresco y limpio por la mañana o por la tarde, podemos concentrarnos en respirar profundamente. En cambio, cuando notamos que el aire está viciado y maloliente, podemos retener el aliento y apartarnos. Al andar, sentarnos, acostarnos o recostarnos, también podemos hacer que el chi circule. En el caso de andar, debemos poner la atención en el lleno y vacío de los miembros. El pie que está plantado en el suelo está lleno igual que la mano que se mueve hacia atrás mientras el chi fluye a los dedos. En cuanto a sentarnos, normalmente debemos adoptar una postura erguida enderezando las vértebras de la columna vertebral. En el caso de estar de pie, un pie debe estar lleno con la planta pegada al suelo. Al sentir la fatiga, se cambia al otro pie. Por último, cuando nos acostemos, debemos dormir sobre el lado derecho con la pierna derecha doblada y la parte trasera del talón izquierdo descansando justo debajo de la rodilla. La mano izquierda debe descansar sobre la cadera izquierda, mientras la mano derecha acuna la mejilla derecha. Todos los músculos del cuerpo deben hundirse en el colchón. En cuanto a hablar y reír, no debemos hacerlo demasiado alto; nuestro chi debe surgir del tan-tien. Si hay exceso de saliva, debe tragarse. Debemos comer sin excesos y a horas regulares. Mientras comemos no debemos apresurarnos, preocuparnos, hablar o reír, sino hundir el chi y estar sentados "precariamente". El cuenco debe acercarse a la boca[90].

Todo esto viene a decir que para cultivar el chi hay que sacar el mejor provecho del tiempo. Es una cuestión de "recobrar nuestra mente verdadera". Si logramos esto, no habrá ni un momento del día en el cual no estemos practicando el Tai-chi chüan. Mis veinte años de experiencia me han enseñado esto y los beneficios que aporta no pueden describirse. ¿Por qué hemos de preocuparnos si la cesta y la botija están a menudo vacías, si la comida escasea y los asuntos son muchos? Digo que en el cultivo de la vida lo principal es nutrir el chi. Las personas de mente inconstante no merecen escuchar estas enseñanzas.

Capítulo IX. EL FORTALECIMIENTO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS

Las artes marciales se dividen en sistemas externos e internos conocidos por los nombres de Shaolin[91]y Wu-tang[92]. Este último se refiere al sistema interno de Tai-chi chüan creado por Chang San-feng. Hay un dicho que nos revela la importancia que los sistemas internos conceden al chi: "El método interno entrena el chi, el método externo entrena los músculos, los huesos y la piel". En el entrenamiento del chi, es primordial la capacidad de hundir el chi en el tan-tien. Estando allí, el chi es fuerte, y cuando es fuerte, la sangre está completa. Tener el chi y la sangre fuertes y rebosantes es muy beneficioso para los órganos internos. Veamos el por qué.

Los órganos internos del ser humano son, en cierto modo, diferentes de los órganos internos de otros animales. Los animales andan con la columna vertebral horizontal sin poder erguirse como hace el hombre. Sus órganos, que están sujetos a la columna vertebral, cuelgan en una serie dispuesta de delante hacia atrás. El más mínimo salto hace que los órganos se muevan para delante y para atrás con el resultado de que el tejido conectivo que sujeta cada órgano a la columna vertebral desarrolle fuerza y volumen. Por eso, los animales son más fuertes que los seres humanos.

El hombre, en cambio, camina recto con la columna vertebral erguida. Aunque esto da lugar a la separación de lo puro y lo bajo y a su mayor inteligencia y sabiduría, es también la causa de la disminución de su fuerza. Veamos el por qué. Con la columna vertebral erguida, los órganos cuelgan verticalmente uno sobre el otro, apilados y apretados en una masa, hasta tal punto que las membranas exteriores están pegadas entre sí. En el verano, el bazo y el estómago, son los primeros en verse afectados por el calor húmedo y sofocante[93]. Luego, padecen los pulmones, los intestinos, y demás órganos. Parece que nadie se da cuenta de la razón. Incluso hay algunos que dicen que correr es bueno para la salud, pero la realidad es que ayuda muy poco. Sin duda es mejor que la pereza, pero realizado en exceso, hay riesgo de dañar los tejidos. Aunque es verdad que el correr agita ligeramente los órganos internos, éstos siguen apilados y pegados y, por eso, jamás llegan a disfrutar de un ligero contacto de roce uno contra el otro. Así que el tejido conectivo principal que cuelga directamente hacia abajo no tiene posibilidad de moverse y termina debilitándose. Solamente hundir el chi en el tan-tien puede evitar esto.

El tan-tien está situado en el abdomen, a tres centímetros por debajo del ombligo. Todos los órganos internos se encuentran más arriba. Cuando el chi se hunde en el tan-tien, los órganos pueden relajarse y moverse con cada inspiración y expiración. Al inhalar y exhalar hay un abrir y cerrar. Al añadir movimientos tales como: girar la cadera, extender los brazos, hundir el pecho y dar pasos, los órganos se mueven ligeramente. Con la práctica, el tejido conectivo se vuelve más fuerte cada día y la

resistencia ante el calor y la humedad aumenta evitando enfermedades. También se fortalece la espalda, el corazón, y el cerebro. En resumen, estos son los beneficios que recibimos como resultado de hundir el chi en el tan-tien dando lugar a un fortalecimiento de los órganos internos. No hay más que añadir; son los efectos positivos de la práctica del Tai-chi sobre los órganos internos. No se logra por atender a lo externo, es sólo a través de lo interno poniendo énfasis en el chi.



PINTURA CHINA REALIZADA POR CHENG MAN-CH'ING

Capítulo X. CURAR LA TUBERCULOSIS

En mi niñez, tenía una constitución débil y enfermiza. De joven, enseñé en las Universidades de Yü-wen y Yi-shu, en Beijing. Después enseñé en la Universidad Nacional de Chinan, y en el Colegio de Artes de Shanghai. En menos de diez años, había contraído la tuberculosis. El causante fue el polvo de tiza que inevitablemente inhalaba. Más tarde fundé el Colegio de Bellas Artes de Shanghai[94]. Allí, alumnos y profesores ideamos una pizarra diferente para evitar que otras personas cayeran enfermas como me había ocurrido a mí. La pizarra consistía en ladrillos de vidrio cubiertos por fieltro verde sobre el cual se escribía. Para borrar, se usaba un paño húmedo y no hacía falta esperar a que el fieltro se secara para seguir escribiendo. Durante y después de la Guerra de Resistencia contra Japón, estudiantes de toda la nación sufrían desnutrición. Cada día, los casos de tuberculosis se incrementaban. Sentí compasión por ellos con el convencimiento de que las causas principales de tan elevada incidencia de tuberculosis eran la desnutrición y la inhalación de polvo de tiza, espero que los educadores se tomen en serio este problema. En mi caso particular, me curé de la tuberculosis después de practicar el Tai-chi durante varios meses. Por supuesto, un solo caso no hace la regla. Pero encontramos pruebas más que suficientes en los innumerables enfermos de tuberculosis que se curaron al practicar el Tai-chi chüan, enseñados por mi Maestro Yang Ch'eng-fu y por mi compañero de clase Huang Ching-hua. Permitidme que os hable brevemente de la tuberculosis y de su patología, etiología y terapia.

Los clásicos de la medicina china llaman a los pulmones "un órgano delicado", lo cual quiere decir que es débil. Sin embargo, aún reconociendo su debilidad, no se temía su aflicción tanto como ocurría en la medicina occidental, ¿por qué? Los pulmones reciben el nombre de "dosel" ya que están situados por encima de los demás órganos. Están separados del sistema digestivo y por tanto los medicamentos e inyecciones no llegan directamente a ellos. Sólo la cirugía o el descanso inciden sobre su curación o restablecimiento. En la Medicina Tradicional China se pone énfasis en "la actividad del chi"[95], sin la cual no puede haber ninguna cura, sobre todo, en casos de tuberculosis. Por lo tanto, parece más fácil curar la tuberculosis aplicando la medicina china y no la occidental, cuya historia sólo se remonta a tres siglos. Es verdad que, en un corto período de tiempo, la medicina occidental ha hecho muchos progresos, basados en un enfoque externo que parte de un estudio de la anatomía y componentes físicos del cuerpo humano con la ayuda de instrumentos muy sofisticados. No obstante, en cuanto a la actividad del chi, no tiene ni la más mínima idea. Por eso hasta ahora, ambas medicinas no habían podido trabajar conjuntamente. ¡Es una lástima!

No existen drogas efectivas contra la tuberculosis[96]. Aquellos que digan lo contrario nos están engañando. ¿Cuál es la razón de ello? Solamente en el tres o el

cuatro por ciento de los casos de tuberculosis el origen del mal surge directamente en los pulmones. Las Cuatro Vísceras restantes y los Seis Intestinos[97], también pueden originar disfunciones pulmonares. La lista de posibles causas aumenta si añadimos el frío, el viento, el calor, la humedad, la sequedad, y el fuego[98], sin dejar de mencionar las Siete Emociones[99], los Seis Deseos[100], y las lesiones traumáticas. ¿Cómo sería posible que una sola droga pudiera tratar todas estas condiciones? Me temo que no sería otra cosa que un fraude. Por ejemplo, cuando se contrae una enfermedad pulmonar como resultado de una disfunción del estómago, la raíz del mal está en el estómago. Si se trata la condición pulmonar sin atender el origen del mal, el problema volverá a aparecer. El caso es el mismo para todas las disfunciones de los órganos que pueden dar lugar a enfermedades pulmonares. Es más, para ser efectivo, todo tratamiento debe tener en cuenta que todos los órganos participan en el proceso de "mutua estimulación e inhibición"[101]. Estimulación e inhibición son la "actividad del chi". Perdonadme por no entrar en más detalle en este momento, luego volveremos a ello. Hace falta ánimo y valor para sobreponerse a la tuberculosis, si no el deterioro sería muy rápido. Tenemos un ejemplo en Chen Kuo-fu quien aquejado de la enfermedad, pudo llevar una vida normal durante varias décadas. Las personas a quienes les falta valor se desalientan al saber que tienen tuberculosis y es así como casos relativamente benignos se empeoran. Alguien me dijo alguna vez que si un análisis le revelara que tenía tuberculosis, se iría a la cama con la convicción de que jamás volvería a levantarse. Tal actitud hace imposible cualquier cura. Dejadme que os cuente una pequeña historia que me contaron en la primavera de 1928. En el pueblo donde vivía, dos personas enfermaron y acudieron a la clínica. Después de examinar a ambas, el médico informó a la enfermera que el primero tenía tuberculosis y había que mandarle a su casa a reposar; y que el segundo, tenía un resfriado y había que recetarle medicinas. Al darles las instrucciones a los dos pacientes, la enfermera se confundió y le dijo al primero lo que le correspondía al segundo y a la inversa. Antes de que pasaran dos meses, el médico encontró al primero andando por la calle y de muy buen ánimo. El médico se interesó por su estado a lo cual respondió el hombre que tratándose de un simple resfriado había tomado la medicina y se había recuperado por completo. El médico se quedó asombrado pero no dijo nada. Al llegar a su casa, mandó a alguien para preguntar por la salud del segundo paciente y se enteró que ya se había muerto. Este médico era un buen amigo de Ma Meng-jung, un compañero mío de clase, a quien le dijo: "Ciertamente es extraño el poder de la mente".

En el invierno de 1930, un estudiante llamado Liu Shen-chan me rogó que curara a su cuñado, el señor Cheng, quien padecía tuberculosis desde hacía dos años. El señor Cheng era hijo único de una familia acomodada en Chü-ch'ao, y ya le habían atendido varios médicos tanto chinos como occidentales, sin resultado. Accedí a ayudarle. Mi alumno le dijo a su cuñado: "Mi maestro es un médico extraordinario, pero no acepta a ningún paciente sin antes pensárselo bien". Me dirigí a él con

sinceridad y le dije: "Estoy dispuesto a ayudarte". Su cuñado vino a Shanghai a mi consulta con la confianza y seguridad de que yo le podría ayudar. Después de examinarle, le mentí diciendo que aunque otros le habían diagnosticado tuberculosis, estaban equivocados. Le dije que la fiebre, la tos, y el esputo de sangre, desaparecerían con tres dosis de una medicina que le di. Tenía que reposar durante un período de diez días, después del cual, se encontraría bien. Es exactamente lo que ocurrió. Se quedó en Shanghai unas semanas más y regresó a su casa. Un año más tarde, en una visita a Chü- ch'ao, le vi y gozaba de muy buena salud. Hasta ahora, sólo he comentado el papel que desempeña el ánimo y el valor en casos de tuberculosis, pero no sobre la enfermedad en sí y su curación.

No hay ningún beneficio en decirle directamente a un paciente que tiene la tuberculosis; al contrario, podría incluso acelerar su muerte. Al conocer su enfermedad y tener que guardar cama y reposar, probablemente no pueda descansar mentalmente. La depresión que pudiera tener puede ser peor que la muerte, y así mientras el cuerpo descansa, la mente se inquieta más y más. Cuando la mente está perturbada, el "fuego" se vuelve más caliente y quema los pulmones. La medicina china lo denomina el "fuego del corazón"[102]. Los pulmones pertenecen al elemento metal, que puede ser fundido por el fuego. Así que el corazón es capaz de destruir los pulmones en "un abrir y cerrar de ojos" y quemar sin control, "como se extiende un fuego en un campo seco". La medicina occidental desconoce esto. Por otra parte, decirle a un paciente que está en la primera, segunda, o tercera fase de la enfermedad es lo mismo que invitarle a morir. Es una tragedia.

Los enfermos de tuberculosis no deben pasar mucho tiempo tumbados en la cama. Los antiguos empleaban la metáfora "una campana que cuelga" para referirse a los pulmones. Cuando una campana recibe un golpe resuena con un sonido claro y fuerte. Ahora bien, si la colocamos de lado en el suelo y la golpeamos, se quedará muda. Habrá perdido su poder. Decir a los enfermos de tuberculosis que se queden quietos en la cama, sólo impide el libre abrir y cerrar de los pulmones al inhalar y exhalar, dando como resultado un progresivo deterioro. ¿Cómo podemos esperar una mejoría en estas circunstancias? Además, estar un período largo en la posición boca arriba, aminora el poder de la digestión, sin que incluso una dieta sana pueda remediarlo. Guardar cama durante mucho tiempo causa una disminución en el funcionamiento del meridiano Tu, que corresponde a la columna vertebral, el hueso más importante del esqueleto humano. La disminución del poder de la digestión conlleva un debilitamiento del bazo[103], y el mal funcionamiento del meridiano Tu acaba dañando a los riñones. No conozco ningún medicamento que pueda salvar a un paciente que tenga afectados tanto los riñones como el bazo. La exactitud de las radiografías requieren más estudio y aún no se las puede considerar completamente fiables. Por ejemplo, una congestión de "flema-húmeda"[104], con tos, en una radiografía podría parecer tuberculosis. He tenido muchos casos como estos. También es posible que obstrucciones causadas por "bultos del chi"[105] y vistas en una

radiografía puedan ser confundidas con la tuberculosis. Este fue el caso de Cheng Chen-yu, un viejo amigo mío, quien fue jefe de personal del Ministerio de Asuntos Exteriores con el ministro Wu Kuo-chen. Durante unos diez años, frecuentemente tuvo un dolor en el lado izquierdo de la caja torácica y me pidió que le examinara. Mi diagnóstico fue "bultos del chi" y le dije que necesitaría un mes para curarse dada la naturaleza crónica de su estado. En vista del período de tiempo requerido, no pudo someterse a un tratamiento. Más tarde, en 1943, mientras estaba de visita oficial en los Estados Unidos, tuvo una recaída de su enfermedad. Fue examinado en uno de los mejores hospitales de Washington D. C., y después de tres series de radiografías, le diagnosticaron tuberculosis pulmonar de 2 cms. de diámetro. Consultó a prestigiosos médicos, quienes le aconsejaron que la única opción era la cirugía. En la intervención quirúrgica, tuvieron que abrir una incisión que se extendía desde el costado izquierdo hasta la cintura y de nuevo hacia atrás para cruzar diagonalmente el abdomen. Finalmente, no encontraron ningún indicio de tuberculosis y tuvo que recibir muchas transfusiones de sangre, y por poco se muere. El período de convalecencia duró unos seis meses, al cabo de los cuales pudo por fin levantarse de la cama. Muchos amigos del Sr. Chen-yu pueden corroborar esta historia. Siendo así, imaginad lo fiables que son los estetoscopios.

En los enfermos de la primera fase de la tuberculosis, aún no ha sufrido ningún daño su chi o la sangre y, en consecuencia, se puede combatir la enfermedad sin miedo y con un diagnóstico favorable. Los métodos actuales no van más allá de esto. A los pacientes no se les examina teniendo en cuenta factores como el frío, calor, deficiencia, exceso[(106)], o la influencia de factores climáticos como viento, sequedad, y humedad[(107)]. La práctica de administrar de inmediato al paciente sustancias como aceite de hígado de bacalao, vitaminas o extracto de almendra y fritilaria sólo encierra la enfermedad en los pulmones y la vuelve incurable. Es equivalente a cultivar carbuncos o intentar matar a los ladrones después de haberles encerrado con llave. Esta práctica es una pérdida de tiempo y es lamentable.

Las enfermedades pulmonares no son incurables. A lo largo de mi experiencia he visto y oído muchos casos. Algunos enfermos se mejoraron después de comer grandes cantidades de ajo, nabos, o de mijo con nísperos del Japón. Otros se recuperaron con un tratamiento de beber mantequilla[(108)]. En los casos de curación, el tratamiento se centró en "atacar" y no en "tonificar"[(109)]. He visto desaparecer en dos meses casos de tuberculosis con exceso de calor y esputos de sangre diciéndole al paciente que se comiera seis huevos crudos todas las mañanas. Otros han logrado lo mismo comiendo la planta portulaca oleracea. También he visto recuperarse a enfermos crónicos de tuberculosis cuando comían pato alimentado con placenta humana. Pasada una noche, se cuece el pato en agua y el paciente se lo come durante varios días. Otros han comido pulmones de jabalí rellenos con el jugo de doce pollitos crudos, y cocidos sin especias al baño maría. Después de comerlo cuatro o cinco veces, algunos pacientes mejoraron. A lo largo de los últimos veinte años, he

curado personalmente muchos casos de tuberculosis, también aquellos que están en la tercera fase del desarrollo. Un paciente fue el Sr. Li Po-ting, de la ciudad de Sung-chiang. Tanto médicos chinos como occidentales habían perdido toda esperanza de curarle. Yo le receté una dosis grande de canela, raíz de adraganto, ginseng, y raíz de acónito. La primera dosis surtió un efecto apreciable. La segunda, una disminución de la condición, y así hasta la octava dosis y su completa recuperación. Más tarde, el Sr. Li Po-ting pudo trabajar como profesor de inglés en la Academia Militar Whampoa[(110)]. Han pasado veinte años desde entonces y todavía goza de una salud extraordinaria. En 1932, su hijo menor, quien entonces tenía seis años, padecía una fiebre persistente y estuvo ingresado en el Hospital Central durante más de seis meses. Le habían diagnosticado tuberculosis hereditaria. Fui a verle y le receté una dosis grande de medicina para "enfriar"[(111)], que incluía: asta de antílope y de rinoceronte, dedalera (rehmannia lútea), y raíz de espárrago (lirione graminifolia). En poco tiempo, la fiebre desapareció y se recuperó. Hoy, asiste a la universidad y goza de buena salud. Estos casos son sólo una pequeña muestra. Como he dicho anteriormente, la tuberculosis no es una enfermedad incurable. Un factor crítico es evitar la depresión, la ansiedad y el miedo[(112)]. Si se consigue esto, la medicina surtirá un efecto rápido. También hay que tener en cuenta que la ira es muy contraproducente. Motivado por mi compasión hacia los enfermos, he probado muchos métodos de curación. Aquí he expuesto, de manera general, algunos casos que pueden servir de ayuda a aquellas personas que padezcan alguna enfermedad.

Anteriormente, he afirmado que no existe una sola droga en particular capaz de curar la tuberculosis y que sólo el Tai-chi consigue esto. La mayoría de las personas se mostrarán escépticas ante tal afirmación y quizás me acusen de propagandista. Por eso, es importante que lo explique con más detalle. Cuando hablo de la eficacia del Tai-chi chüan en los casos de tuberculosis, no me refiero a los que están en cama sin poder moverse o moribundos, sino a los que puedan comer, beber y andar. De este grupo, los que practiquen el Tai-chi chüan verán resultados extraordinarios. Me atrevo a afirmar esto: "Sea cual sea la enfermedad pulmonar, todos se beneficiarán sin el menor riesgo". Veamos algunos de sus aspectos principales. El ejercicio del Tai-chi chüan es lo que se llama "primero movilización y después movimiento", esto quiere decir que "la mente mueve el chi y el chi mueve el cuerpo"[(113)]. Así que procedemos de lo interno a lo externo, es decir, de los órganos internos al movimiento de los miembros. Recordando lo expuesto anteriormente, esto se basa en hundir el chi en el tan- tien. Destacamos la ligereza y la sensibilidad para desarrollar la suavidad sin desperdiciar la más mínima cantidad de energía. Nos movemos de este modo para cultivar el chi y vigorizar la sangre, relajar los tendones y evitar la tensión. Practicar esto sólo requiere unos pocos minutos al día; es mejor no buscar un progreso rápido.

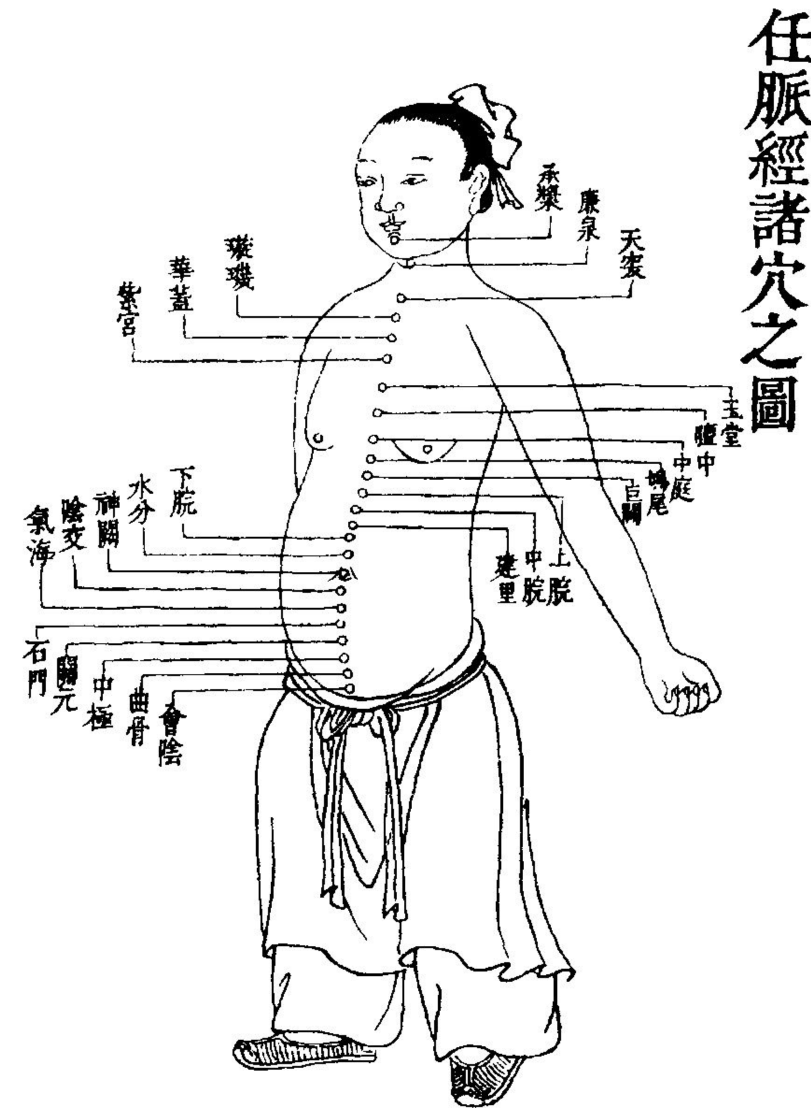
Del sesenta al setenta por ciento, los casos de tuberculosis son debidos al agotamiento de los riñones (gónadas)[(114)]. En la mayoría de los casos, esto se debe a la adicción juvenil de masturbarse, las emisiones nocturnas, anormalidades del deseo

sexual no satisfecho y a la incontinencia en personas de mediana edad. En las mujeres, a menudo, es el resultado de una menstruación irregular o de un temperamento depresivo e irritable. De 1940 a 1941 trabajé para el periódico El Diario Mercantil como asesor médico en su columna de consultas médicas. Miles de lectores me escribieron pidiendo una cura para la tuberculosis que padecían describiendo las causas de cada caso en particular. Así que pude reunir muchos datos sobre la enfermedad. En la medicina china se dice que los riñones son los "hijos de los pulmones" porque reciben los fluidos pulmonares. Cuando los riñones están agotados, el semen escasea y los pulmones se dañan. El resultado es que la producción no puede satisfacer la demanda. Además, debido a la deficiencia de los riñones, el "fuego de la deficiencia"[115] se intensifica y los pulmones se queman y se resecan. Como consecuencia, algunas personas se debilitan y contraen la tuberculosis. Otra metáfora para los pulmones que encontramos en la medicina china, es la de un árbol: los pulmones son las "ramas" y los riñones las "raíces"[116]. Cuando las raíces están dañadas, las ramas y las hojas son las primeras en marchitarse e incluso caerse. Tanto más en el caso de los pulmones que son tan delicados y débiles. No hay duda de que al sufrir los riñones los primeros síntomas, éstos se manifiestan en los pulmones. La práctica del Tai-chi se basa en hundir el chi en el tan-tien y en la interacción complementaria del agua y el fuego expresado en el hexagrama "Después de Completar". Sin duda es el único método para "fortalecer los riñones"[117] y cuando el chi de los riñones es reforzado, los pulmones se recuperan progresivamente. A esto me refiero cuando digo que el Tai-chi chüan ofrece resultados singulares. ¿Quién puede juzgarlo de inapropiado?

Una deficiencia del bazo también puede provocar tuberculosis[118]. Cuando el funcionamiento del bazo es deficiente, la capacidad de absorción del estómago se verá disminuida y la digestión perjudicada. El bazo es la "madre" de los pulmones porque el chi de los pulmones depende del bazo para su sustento. El alimento que se encuentra en el estómago es digerido y transformado por el bazo. Al suceder esto, el chi se vuelve fuerte y pasa primero al bazo para luego ser transmitido a los pulmones. Por eso se dice que el bazo es la madre de los pulmones. Por ejemplo, si uno pasa hambre, el bazo y el estómago son los primeros en sufrir los efectos, que luego repercuten en los pulmones y se manifiestan en una falta de agudeza mental o de aliento al hablar. "Hundir el chi en el tan-tien" es acumular el chi en la tripa; privada de comida, una persona podría sobrevivir durante cuarenta y nueve días. Una vez me lo demostró un tal Sr. Su. Generalmente se dice que si uno no come durante siete días, se morirá. Decidí comprobarlo hace tiempo en una de mis estancias en Nanking en la casa del Sr. Pu Chi-ping. Estuve ocho días sin comer y, en todo momento, mi habla, mi risa y mis movimientos fueron normales. Lo único que cambió fue mi aspecto por haber perdido peso. Sirve de prueba de como el bazo es nutrido por la práctica de hundir el chi en el tan-tien, lo cual, le fortalece. Además aumenta el poder de absorción del estómago y mejora la digestión que, a su vez, repercute en los

pulmones fortaleciéndolos. Esto sin duda es uno de los principales beneficios de la práctica del Tai-chi chüan.

Cuando una enfermedad pulmonar se vuelve tuberculosa acompañada de una tos crónica, el chi de los pulmones ya está muy dañado, los fluidos corporales se secan, y el síndrome de "calor-humedad" se manifiesta. Al debilitarse más los pulmones, aparece sangre en el esputo. Está claro que cuando los pulmones están débiles, no tienen chi. Al hundir el chi en el tan-tien, acumulamos chi y, por consiguiente, el chi de los pulmones será abundante. Si añadimos un movimiento suave, lento, ligero y sutil, que hace que los pulmones se expandan y se contraigan gradualmente, jamás serán débiles. Mientras los pulmones no se debiliten, la fuerza vital persiste y los procesos de eliminación y renovación continúan. Igualmente, con tal de que no estén ya debilitados, la nutrición y la medicina en casos de decaimiento surtirán sus efectos. Si no están totalmente debilitados, poseen el poder de rejuvenecerse y fortalecerse gradualmente. La capacidad del Tai-chi chüan para invertir el proceso de decaimiento es ciertamente única y es una verdad imperecedera que expongo para el beneficio de aquellos que sufran enfermedades. Tengo mucho que comunicar en poco espacio; perdonad que no me extienda más en detalles.



MERIDIANO JEN MO (VASO CONCEPCIÓN)

Capítulo XI. DEFINIENDO LAS FASES DEL DESARROLLO

Un trazado global del Tai-chi chüan es tripartito[119], consiste en tres etapas llamadas: la tierra, el hombre, y el cielo. La etapa de la tierra relaja los tendones y tejidos y vigoriza la sangre. La etapa del hombre abre las articulaciones; y la etapa del cielo concierne a la función de la conciencia. Cada una de estas etapas contiene tres fases. En la primera etapa, primero se relaja la zona que va desde los hombros hasta los dedos de las manos. Segundo, se relaja la zona que va desde la ingle hasta el punto yung-chuan, situado en el centro del pie; y tercero, se relaja la zona que va desde el punto wei-lü, situado en el coxis, hasta el punto ni-wan, situado en la coronilla. Las tres fases de la segunda etapa son: primero hundir el chi en el tan-tien. Segundo, hacer que el chi llegue al punto yung-chuan; y tercero, hacer que el chi llegue al punto ni-wan. Las tres fases de la tercera etapa son: escuchar la energía, interpretar la energía, y por último, alcanzar un nivel de perfecta claridad. Estas son las tres etapas y las nueve fases del Tai-chi chüan. Veámoslas con más detalle.

En la primera fase de la primera etapa, se relajan los tendones desde los hombros hasta las muñecas. Al relajarse los tendones, la sangre es vigorizada. El modo de hacerlo es primero relajar las muñecas, después los codos y finalmente los hombros. Sin utilizar la fuerza muscular, procederemos con total suavidad "Siempre buscando lo recto en lo curvo"[120], la Forma es redonda. Lo curvo es inapropiado y lo recto inaceptable. No se permiten insuficiencias, huecos, ni protuberancias. Cumpliendo todos estos preceptos, podremos llegar a relajar los tendones hasta la punta del dedo medio.

En cuanto a la segunda fase, procederemos de modo similar relajando la zona de la ingle hasta los talones. La diferencia está en que ahora notamos la distinción entre lo ligero y lo pesado, lo vacío y lo lleno. El pie, capaz de soportar todo el peso del cuerpo, se distingue de los movimientos ligeros y fáciles de la mano. La mayoría de las personas no prestan atención a la sensación del lleno y vacío de los pies. Incluso tampoco lo hacen aquellos que practican las artes marciales. Solamente aquellos que practican el Tai-chi chüan apoyan todo el peso del cuerpo en un solo pie, cambiando de pie cuando hace falta. Es incorrecto emplear la fuerza; debemos sentirnos relajados y blandos desde la ingle a las rodillas y hasta los talones. El poder está situado en el centro del pie y es transmitido por la tierra. Tenemos que ser conscientes del lleno y vacío de los pies y de las manos. Cuando el pie derecho está lleno, la mano izquierda está llena; cuando el pie izquierdo está lleno, la mano derecha está llena. Esto se llama la "conexión del poder". Lo contrario sería "doble-peso".

En la última fase de esta primera etapa, se relaja la zona del punto wei-lu hasta la coronilla. La columna vertebral, compuesta por muchos segmentos, es el hueso más importante del cuerpo humano. En la frase: "Aflojar la cintura para que esta pueda

girar en cualquier dirección como si no tuviera huesos", vemos la importancia y necesidad de "suavizar" la columna vertebral. Con los tendones relajados, esta flexibilidad es posible. La clave consiste en mantener el punto wei-lu en posición vertical y en imaginar que la cabeza está suspendida por un hilo desde el techo.

La segunda etapa, empieza con hundir el chi en el tan-tien que, a su vez, sirve como base para el desarrollo del chi. El punto tan-tien está situado a unos tres cms. por debajo del ombligo y está más cercano a este que a la columna vertebral. Es importante que la respiración sea fina, larga, tranquila y lenta. Al inhalar lentamente, llevamos la atención al tan-tien y retenemos el aire durante unos instantes. Después de una larga práctica, llegamos a experimentar la "suspensión del aliento"[121]. Con el tiempo, los beneficios de "alimentar correctamente y no dañar el chi" serán incalculables. Se hace de una manera completamente natural sin emplear la fuerza muscular. Al principio, es difícil hundir el chi. Si hundimos los hombros y dejamos caer los codos, será más fácil guiar al chi a la zona del estómago. Si ahuecamos un poco el pecho y arqueamos ligeramente la espalda, el chi se hunde mejor en el tan-tien. Lo contrario de esto es cuando el chi asciende repentinamente provocando hombros encorvados y pecho elevado, lo cual fácilmente conduce a enfermedades. Con esto terminamos con la primera fase de la segunda etapa.

En la segunda fase, el chi llega a los cuatro miembros. Una vez que el chi se encuentre en el tan-tien, es como si pudiéramos dirigirlo con la mente. Entonces lo extendemos a las ingles, las rodillas, y los talones cumpliendo el significado de la expresión "el hombre plenamente realizado respira desde sus talones"[122]. Después lo extendemos a los hombros, los codos, y las muñecas. Cuando todas las articulaciones de los cuatro miembros están abiertas, el chi puede fluir desde el punto yung-chuan, situado en el centro del pie, al punto lao-kung, situado en el centro de la palma, y termina en la punta del dedo medio. Por eso los clásicos del Tai-chi dicen: "Mueve el chi con la mente y mueve el cuerpo con el chi"[123]. Este principio debe guiar nuestra práctica.

La tercera fase, es el tránsito del chi desde el punto wei-lü al punto ni-wan, o lo que se llama la "apertura de las Tres Puertas" o la primera vuelta del "movimiento invertido de la noria hidráulica"[124]. Es muy difícil atravesar el punto wei-lü, lo demás es relativamente fácil. Una vez que se ha perfeccionado hundir el chi en el tan-tien, el practicante sin proponérselo experimentará que el chi atraviesa el punto wei-lü con toda naturalidad. No se debe recurrir a la fuerza muscular, que sólo puede conducir a errores y a enfermedades. Hay que obrar con cautela y buscar la dirección de un maestro de confianza. Después de atravesar el punto wei-lü, el chi se impulsa a través del punto chia-chi, situado entre los omóplatos, pasa por el punto yu-chen, situado en el hueso occipital y, finalmente, llega al punto ni-wan. Esto es el umbral, y ahora es posible hacer un progreso rápido hacia el Tao. La longevidad y la salud son sus consecuencias naturales. Aquí terminamos con la tercera fase de la segunda etapa.

La primera fase de la tercera etapa es escuchar la energía. ¿Qué queremos decir

por "energía" y cómo podemos "escucharla"? Es necesario estudiar esta cuestión cuidadosamente.

Chin (la energía) y li (la fuerza muscular) son muy diferentes. Las transmisiones secretas enseñaban que la energía provenía de los tendones y la fuerza provenía de los huesos[(125)]. ¡Qué palabras tan maravillosas! Los especialistas buscan a tientas hasta el día de su muerte y jamás llegan a comprender la función de la energía. ¡Es una lástima! Lo que distingue a esta energía es sencillamente que el chi (cuyo origen son los tendones blandos) es un poder flexible. Sólo la suavidad nos permite adherirnos y seguir al adversario y, al adherirnos, se establece el contacto entre nuestro chi y el chi del contrincante. "Escuchamos" el chi del adversario cuando medimos los movimientos o quietud de su chi. A esto se refieren los clásicos del Tai-chi cuando dicen: "Cuando mi adversario hace el más mínimo movimiento, es el momento preciso para moverme primero"[(126)].

La segunda fase es interpretar la energía. Esto más escuchar la energía representan grados de lo profundo y lo superficial y de lo fino y lo tosco. No es suficiente oír el más leve movimiento de mi adversario, sino que antes de moverme el primero, necesito saber interpretarlo. Sólo así puedo aprovechar la ocasión y sacar ventaja. Esto es lo que se llama "progresar de lo superficial a lo profundo". En cuanto a "lo fino y lo tosco", es más difícil explicar su significado. Las transmisiones secretas dicen: "El más leve movimiento de mi adversario es escuchado y comprendido". Es relativamente fácil detectar pequeños movimientos, lo que es más difícil es percatarse de ellos antes de que se manifiesten. El poder hacer esto es estar muy cerca del nivel de la perfecta claridad. El chi se origina en los tendones, en los vasos sanguíneos, las membranas y el diafragma. De acuerdo con esto, hay cuatro clases de energía: defensiva, encubierta, inminente, y replegada. Los tendones acortan la distancia entre las articulaciones. Por los vasos sanguíneos circula la sangre. Las membranas están situadas entre los músculos y alrededor de los tendones, huesos, y órganos internos; y el diafragma está situado por encima del hígado. Cuando el chi sale de los tendones, la situación permanece estable y sabemos que el adversario está a la defensiva. Cuando el chi sale de los vasos sanguíneos, sabemos que es un encubrimiento que nos alerta de un cambio en la situación. Cuando el chi sale de las membranas, sabemos que está a punto de desbordarse y manifestarse, y que el adversario está a punto de desplegar la energía. Cuando el chi sale del diafragma, sabemos que se recoge para retirarse. Esto es el colmo de interpretar la energía y es supremamente sutil y avanzado.

La tercera fase es alcanzar el nivel de la perfecta claridad. Es muy difícil describirlo con palabras. Los clásicos del Tai-chi dicen: "La mente debe estar en el espíritu y no en el chi; cuando está en el chi hay bloqueos. Cuando hay chi, no se precisa fuerza muscular; sin chi hay dureza esencial"[(127)]. A primera vista estas palabras nos suenan extrañas ya que parecen restarle importancia al chi. En realidad, no es así. El chi puede ser transmutado y tornarse en función del espíritu. Cuando se

habla de "fuerza sin fuerza" se refiere a la fuerza espiritual. Adondequiera que mire el ojo, el espíritu lo acompaña y el chi lo sigue. El chi es capaz de mover el cuerpo sin activar la mente, y el espíritu puede llevar consigo al chi mientras se mueve. Esto es la fuerza espiritual o lo que se conoce como la velocidad milagrosa, cuyo poder es ilimitado ya que, en la física, la fuerza se multiplica por la velocidad. Por consiguiente, la fuerza espiritual es lo mismo que la velocidad milagrosa. Muchos eruditos pasan por alto lo cercano y persiguen lo distante[128], sin llegar a comprender la maravillosa función de la acumulación del chi en el tan-tien. El chi es como el viento, el agua, o las nubes, todos los cuales manifiestan una fuerza acumulativa y son uno con el chi acumulado del cielo y la tierra. A esto se refería Mencio cuando decía: "El cultivo del gran chi que, en su grado más alto y más sustancial, llena todo lo que hay entre el cielo y la tierra"[129]. Estoy hablando precisamente de esto. Es fácil observar y comprender la fuerza acumulativa del viento o del agua. En cambio, con respecto a las nubes o al chi es más difícil. Después de aparecer lo aviones, pudimos darnos cuenta de que las nubes contenían relámpagos capaces de destruir todo cuanto tocaran. En vista de esto, qué enorme será el poder del chi acumulado para sostener el cielo y la tierra. La fuerza espiritual y la velocidad milagrosa contienen el concepto del relámpago. Y con esto terminamos la evolución de la perfecta claridad y la última fase de la etapa del cielo.

En este capítulo, he presentado un esbozo de las fases del desarrollo durante la práctica del Tai-chi chüan. Los estudiantes no deben saltarse un nivel, pero si avanzan por grados no tienen que tener dificultad alguna en alcanzar el máximo nivel. Adopto la actitud de Chang San-feng y Wang Tsung-yüeh[130]y cumplo su ambición no cumplida. Si abandonamos esto, los métodos para revitalizar la nación y fortalecer la raza son condenados a ser superficiales. Espero que los estudiantes sean aplicados.



PA KUA (LOS OCHO TRIGRAMAS)

Capítulo XII. LA PRODUCCIÓN Y LA DESTRUCCIÓN

Las trece posturas incluyen las "ocho técnicas" y los "cinco pasos" que se corresponden con los "ocho trigramas" y los "Cinco Elementos". Parar, girar hacia atrás, presionar, empujar, tirar, partir, golpear con el codo, y golpear con el hombro, se corresponden respectivamente con los ocho trigramas: Chien, Kan, K'un, Li, Chen, Hsün, Ken y Tui[131]. Avanzar, retroceder, mirar a la izquierda, mirar a la derecha, y equilibrio central, se corresponde respectivamente con los Cinco Elementos: fuego, agua, metal, madera, y tierra. Los términos producción y destrucción se refieren al principio de la mutua producción y destrucción cíclica demostrada en la teoría y práctica de las artes marciales. En el ámbito de las artes marciales, el metal representa a una espada de hoja ancha (el sable). La madera a un palo. El agua a una espada de doble hoja. El fuego a una lanza; y la tierra a un puño. Todo nace de la tierra, es decir, la espada de hoja ancha, el palo, la espada de doble hoja, y la lanza, nacen del puño.

El uso de la espada de hoja ancha depende de su dureza y la capacidad para cortar. Si un palo se opone a ésta, el palo será rajado fácilmente; el metal vence a la madera. El empleo del palo depende de su alcance y de la capacidad para ser lanzado. Si una mano (el término puño se refiere a la mano vacía) se opone al palo, la mano se dañará; la madera vence a la tierra. Las técnicas de la mano vacía utilizan el poder de agarrar. Cuando la espada de doble hoja se opone a este poder, será controlada si la mano vacía logra cogerla; la tierra vence al agua. El uso de la espada de doble hoja depende de su flexibilidad. Cuando una lanza se opone a ella, ésta perderá su ferocidad; el agua vence al fuego. El empleo de la lanza depende de su ferocidad y la capacidad de penetración. Cuando una espada de hoja ancha se opone a ello, la espada perderá su dureza; el fuego vence al metal. Este breve esbozo resume la esencia de la teoría que se ha transmitido durante generaciones entre los expertos de las arte marciales.

Sin embargo, las armas destacan solamente la destrucción mutua, mientras "los cinco pasos" contienen tanto el principio de la producción mutua como el principio de la destrucción mutua. Tomemos como ejemplo avanzar, que significa dar un paso hacia delante. Representado por el fuego, su naturaleza es la ferocidad. El equilibrio, representado por la tierra, posee el poder de la estabilidad. Cuando se avanza con estabilidad, no hay confusión y la victoria está asegurada. De esta manera, el fuego produce la tierra. Mirar a la izquierda significa dar un paso hacia la izquierda mirando en dicha dirección. Representado por el metal, su naturaleza es la dureza. Se dice que un paso mirando a la izquierda es seguido por un puño que viene de la derecha. Cuando es aumentado por el poder de la estabilidad, la tierra produce el metal. Representado por el agua, retroceder es la aplicación de la suavidad. Cuando la dureza de mirar a la izquierda se complementa con la suavidad de retroceder, el metal

produce el agua. Mirar a la derecha es representado por la madera y su naturaleza es la fuerza. La suavidad de retroceder no puede mantenerse siempre, pero cuando ésta sigue a la fuerza, el agua produce la madera. Como ya hemos dicho, avanzar es representado por el fuego y su naturaleza es la ferocidad. Unido a la fuerza de la madera, su aplicación es intensificada y así la madera produce el fuego. Como vemos, se puede afirmar que los cinco pasos contienen la aplicación de la producción cíclica de los "Cinco Elementos".

En cuanto a la destrucción cíclica de los "Cinco Elementos", el agua vence al fuego, ya que el fuego avanza con ferocidad y el agua retrocede con suavidad. Cuanto más caliente sea el fuego, más fría será el agua. En la física, esto corresponde al principio de la destrucción mutua. Remito al lector a mi anterior exposición sobre las armas, donde expongo el resto del ciclo de destrucción.

Cuando se habla de los ocho trigramas, hay que hablar de ello dentro del contexto del yin y yang y de los "Cinco Elementos", o del principio descrito en el I Ching: "El chi del cielo, y lo firme (la tierra), interaccionan con todo lo que cede, poniendo en movimiento recíproco el fenómeno representado por los ocho trigramas"[(132)]. El trigrama Chien (el cielo) es el metal, el trigrama K'un es la tierra, el trigrama Kan es el agua; y el trigrama Li es el fuego. Con estas cuatro técnicas: parar, presionar, tirar hacia atrás, y empujar, obtenemos las cuatro direcciones cardinales, que se basan en el principio de que el yin es blando y el yang es duro. Es la técnica fundamental de las "Trece Posturas". Aunque hay cuatro movimientos, en realidad sólo son la aplicación de dos formas: el yin y el yang. La más estratégica de estas dos es girar hacia atrás. El libro I Ching describe al trigrama Kan como "atrapamiento", indicando que es doblemente peligroso porque las líneas exteriores son blandas. Es la clave de la estrategia militar, que es el arte de la estratagema. Los estrategas militares no se cansan nunca de las teorías de decepción y jamás llegan a agotar la maravillosa eficacia del trigrama Kan, es decir, de "atrapamiento" y doble peligro. Por consiguiente, digo que la aplicación del Tai-chi chüan se resume en una sola técnica: girar hacia atrás.

El trigrama Chen (trueno) y el trigrama Hsün (viento) son madera. El trigrama Ken (montaña) es la tierra; y el trigrama Tui (lago) es el metal. Las técnicas que se corresponden con éstos son: tirar, partir, golpear con el codo, y golpear con el Hombro, o las cuatro esquinas del cuadrado que, junto con los cuatro laterales, forman la esencia de la "Secuencia Primordial" de los ocho trigramas establecida por Fu Hsi. Tirar, se corresponde con el trigrama Chen (trueno) y es yang. Este trigrama contiene el yin y el yang, la imagen de la ambivalencia de lleno y vacío. Aunque pertenece al elemento madera, es capaz de producir el fuego, lo que llega a ser la idea básica del trigrama Chen. Sin embargo, cuando queremos desarraigar la energía del adversario, su función se convierte en la de comprobar el lleno y el vacío del adversario. Si está realmente lleno, se desequilibrará cuando yo tire de él. Si, en cambio, responde con el vacío, la situación es diferente y debo soltarle e intentar otra

táctica. Esto, ilustra el "movimiento recíproco de los ocho trigramas". Si el adversario se aprovecha de mi tirón y utiliza la técnica de golpear con el hombro, me derribaría si realmente estuviera tirando de él. Pero si mi tirar está vacío y el adversario me golpea con el hombro, no encontrará nada contra lo que golpear. Cuando uno golpea en vacío, la derrota es segura. A esto nos referimos cuando decimos "lo firme y lo que cede interactúan" (o el viento), que es madera. Golpear con el codo, es el trigrama Ken (montaña), que es la tierra. La madera vence a la tierra de modo similar, así que no es necesario repetirlo. La razón que está detrás de esto es que cada uno de los "Cinco Elementos" posee el yin y el yang.

El yin y el yang (lleno y vacío) interactúan para producir cambios. Es relativamente fácil comprender esto; más difícil es el principio de lo inmutable dentro de lo mutable, que es el primer principio de las Trece Posturas. Lo mutable es la alternancia del yin y yang, lo blando y lo duro que producen transformaciones. La mutua interacción y la reciprocidad de las "Trece Posturas", son ejemplos de transformaciones. Lo inmutable es el único principio fijo de la esencia y función de las Trece Posturas y comparte el poder estabilizador de la postura "Equilibrio Central". ¿Qué significa el poder estabilizador del "Equilibrio Central"? "Central" quiere decir "la respuesta apropiada a la situación"(133). "Equilibrio", no se refiere a un equilibrio estático, sino a tener cuidado en no perder el Equilibrio Central. Esto es lo que La Doctrina del Medio, denomina "no inclinarse y no cambiar"(134).

Lo inmutable significa no preocuparse por la postura de ataque que adopte el adversario. Sé que parar, y girar hacia atrás son parar, y girar hacia atrás. Sé que el yin y el yang, lleno y vacío, son el yin y el yang, lleno y vacío. Por consiguiente, mantengo el "Equilibrio Central". Mi adversario no me tira, ni yo le tiro a él haciendo que pierda el equilibrio. No le empujo, ni dejo que él me empuje a mí. Este es el principio fijo de lo inmutable. Si soy capaz de ponerlo en práctica, entonces tirar y empujar serán meramente transformaciones mutuas. Podemos emplear la técnica que queramos, a esto se refiere la frase: "Andar con pies de plomo en el filo de la navaja". Si alguien no sabe poner en práctica La Doctrina del Medio, obviamente el "Equilibrio Central" le será difícil. Así que repito que los principios y las aplicaciones de las Trece Posturas se basan en una sola postura: la aplicación es girar hacia atrás y el principio es "Equilibrio Central". No hay nada más que añadir.

"Juntos el yin y el yang se llaman Tao"(135). Esto es el Tai-chi. También es la definición del principio conductor e inmutable de este libro Los Trece Capítulos del Tai-chi chüan. ¿No os parece lo más apropiado?



MAESTRO YANG CH'ENG-FU

Capítulo XIII. EXPOSICIÓN DE LA TRANSMISIÓN ORAL

Por regla general, los especialistas de las artes marciales que hayan adquirido una técnica superior guardan en secreto sus conocimientos sin revelarlos a los demás. Asimismo, era costumbre en China transmitirlos a los hijos varones y no a las hijas. Sin embargo, éstos no son siempre los merecedores de estas enseñanzas, lo cual conduce a que se pierdan las transmisiones verdaderas. Si un maestro tiene un alumno predilecto, le comunica su técnica pero siempre refrenándose en algún aspecto para prevenirse contra contingencias imprevistas. Si seguimos así, ¿podemos esperar ver el florecimiento de nuestras artes marciales?

Aunque yo, Cheng Man-ch'ing, estudié el Tai-chi chüan con el Maestro Yang Ch'eng-fu, no tengo la pretensión de haber recibido la transmisión completa. Ahora bien, si me refrenara y guardara en secreto todo lo que él me comunicó, sería "esconder un tesoro a expensas de la nación"[136]. Durante los últimos diez años, cuando sentía el deseo de difundir estas transmisiones y ponerlas sobre el papel, me invadía la duda y apartaba la idea de mi mente. Temía que estas enseñanzas cayeran en manos de personas no apropiadas. Esta lucha sucedió una y otra vez hasta que después de mucha reflexión decidí "compartir lo bueno con los demás" y así es como he llegado a escribir con exactitud y en un orden secuencial estos doce preceptos orales que siguen: El Maestro Yang no se lo transmitía a cualquiera; cada vez que hablaba de ellos nos exhortaba diciendo: "Si no los mencionara sería muy difícil de aprender aunque estudiaran a lo largo de tres vidas". Lo repitió una y otra vez. El honor de haber recibido su afecto junto con mi incapacidad de corresponder a sus más altas esperanzas, me produce una vergüenza infinita, Sin embargo, aquí espero dar a las personas sabias y valerosas de todo el mundo la oportunidad de estudiar y practicar estas enseñanzas para que logren eliminar la enfermedad y disfruten de una larga vida. Esto redundará plenamente en beneficio de la raza humana.

1. Relajación. Todos los días el Maestro Yang repetía al menos diez veces: "¡Relajaros!, ¡Relajaros! Conservar la tranquilidad. Liberar al cuerpo entero"; o decía "¡No estáis relajados! ¡No estáis relajados! No estar relajado significa que estáis en posición de recibir una paliza".

Nota: "Relajarse" es lo más difícil de conseguir. Cuando alguien logra calmarse de verdad, todo lo demás llega con naturalidad. Permitidme que os explique la idea principal de las instrucciones orales del Maestro Yang Ch'eng-fu y, de esta manera, serán más comprensibles para el lector. La relajación requiere aflojar todos los tendones del cuerpo sin que quede la más mínima tensión. Esto es lo que se llama: "Hacer que la cintura sea tan flexible que en todo movimiento parezca que no tiene huesos". La apariencia de "carecer de huesos", significa que sólo hay tendones. Si los tendones se liberan, ¿existe algún motivo para no estar relajado?

2. Hundirse. Hundirse es relajarse completamente. Al aflojar los tendones, el cuerpo puede hundirse.

Nota: La relajación y "hundirse" son básicamente la misma cosa. Cuando el cuerpo se hunde, no flota, lo cual sería un error. Aparte de hundir el cuerpo, también es necesario hundir el chi, que concentra el espíritu y nos sirve de mucha ayuda.

3. Distinguir entre lleno y vacío. Los clásicos del Tai-chi se refieren a esto cuando dicen: "El cuerpo entero tiene un aspecto lleno y otro vacío"[(137)]. La mano derecha está conectada con el pie izquierdo por una línea de energía y lo mismo ocurre con la mano izquierda y el pie derecho. Cuando la mano derecha y el pie izquierdo están llenos, la mano izquierda y el pie derecho están vacíos y a la inversa. Para resumir lo que significa "distinguir claramente entre lleno y vacío", el peso del cuerpo debe apoyarse en un solo pie. Si se distribuye entre los dos pies, es "doble-peso". Al girar, hay que tener cuidado en mantener los puntos wei-lu y chia-chi en línea para no perder el "Equilibrio Central". Esto es sumamente importante.

Nota: La palabra "girar" se refiere al punto de pivote en el intercambio de lleno y vacío. Si no se revelara este secreto, uno no sabría por dónde empezar. La energía "llena" de la mano derecha está relacionada con la mano izquierda a través del punto de pivote en el chia-chi. La energía llena del pie izquierdo se relaciona con el pie derecho a través del punto de pivote en el wei-lu. Para que esto sea así, los puntos wei-lu y chia-chi tienen que estar alineados verticalmente para no perder el "Equilibrio Central". El alumno deberá "esforzarse" en comprender estas palabras, pues de otro modo no le será fácil lograrlo.

4. Hacer que la energía de la parte superior de la cabeza sea ligera y sensible. Esto significa sencillamente que la energía de la coronilla debe ser ligera y sensible y que debemos "mantener la cabeza como si estuviera suspendida desde el techo".

Nota: Nos sirve de ejemplo la metáfora de mantener la cabeza como si estuviera suspendida por la trenza del pelo atada a una viga. En esta posición el cuerpo está suspendido en el aire y no llega a tocar el suelo. Es posible girar todo el cuerpo pero no se puede levantar ni bajar la cabeza ni inclinarla hacia los lados. La energía ligera y sensible es la misma que evoca esta imagen de estar suspendidos en el aire. Es así de sencillo. Al practicar la Forma, uno debe colocar la cabeza de modo que el punto yu-chen situado en la base del cráneo sobresalga. De esta manera el chi y el espíritu se encontrarán sin esfuerzo alguno en la parte superior de la cabeza.

5. La piedra de molino gira pero la mente no. Que la piedra de molino gira es una metáfora para que la cintura gire. La mente que no gira corresponde a la posición "Equilibrio Central" que es el resultado de hundir el chi en el punto tan-tien.

Nota: "La piedra de molino gira pero la mente no" es una enseñanza oral de una transmisión familiar. Es similar a dos expresiones que encontramos en los clásicos del Tai-chi en los cuales se compara a la cintura con un eje o un estandarte[(138)]. Quiero mencionar que después de aprender este concepto, mi arte experimentó un progreso rápido.

6. "Coger la Cola del Gorrión" es como utilizar una sierra.

Es decir, el movimiento de balanceo de parar, girar hacia atrás, presionar, y empujar, del "Empuje de Manos" se parece a la acción de dos hombres serrando con una sierra de dos asas. Para cortar algo con una sierra de dos asas, cada uno tiene que aplicar la misma cantidad de fuerza para que la sierra se deslice de un lado al otro libremente y sin resistencia. Si hubiera el más ligero cambio en cualquiera de los dos lados, los dientes de la sierra se engancharían exactamente en ese punto. Si esto es causado por mi compañero, no podré desenganchar la sierra tirando de ella hacia mí aunque utilice la fuerza muscular. Primero tengo que empujarla para luego restablecer el anterior equilibrio de toma y daca. Este principio tiene dos implicaciones con el Tai-chi chüan. La primera es "olvidarse de uno mismo y seguir a los demás"[(139)]. Al seguir la posición del adversario, podemos lograr el efecto maravilloso de "la energía que transforma" y "la energía que cede". La segunda implicación es que "al más mínimo movimiento del adversario, me muevo primero". Es decir, cuando mi adversario se dispone a empujarme, me anticipo a él aplicando la energía de tirar, cuando quiera tirarme, me anticipo a él aplicando la energía de empujar.

Nota: La metáfora de una sierra de dos asas representa un principio realmente profundo que forma parte de una transmisión familiar secreta. A mi particularmente, me ha aportado una especie de iluminación súbita. El poder anticiparme a cualquier movimiento del adversario, por pequeño que este sea, significa que siempre tengo el control y que mi adversario siempre estará en desventaja. Lo demás cae por su propio peso.

7. No soy un gancho de colgar la carne, ¿por qué te cuelgas de mí?

Nota: El Tai-chi chüan destaca la relajación, la sensibilidad y rechaza la rigidez y la tensión. ¿Cómo podemos empezar a hablar del chi sensible? Si cuelgas "tus carnes" de un gancho, será como carne muerta. Mi Maestro lo aborreció y lo prohibió y, a menudo, reprendía a sus alumnos recordándoles que él no era un gancho de colgar la carne. Esto es una enseñanza oral de la transmisión de la familia Yang. El concepto es profundo y debe ser puesto en práctica a conciencia.

8. Cuando uno es empujado, no debe tambalearse como un saco de arena colgado del techo. El cuerpo entero está ligero y sensible, y la raíz está en los pies. Para lograr esto, primero hay que dominar la relajación y hundir el chi en el tan-tien.

Nota: El centro de gravedad del saco de arena se sitúa en el fondo. Esto es lo que significa cuando los clásicos del Tai-chi dicen: "Cuando todo el peso se hunde en un lado, hay libertad de movimiento, con el 'doble-peso' no hay flexibilidad"[(140)]. Cuando una persona ejerce fuerza con los dos pies a la vez, sin duda será derribado al primer empujón. De la misma manera, si hay la más mínima rigidez o falta de flexibilidad, uno se caerá al primer empujón. En resumen, la energía del cuerpo entero -es decir, el cien por cien- debe recaer sobre un solo pie. El resto del cuerpo debe permanecer tranquilo y más ligero que las plumas de un cisne. De este modo, será imposible que sea derribado.

9. La capacidad de desplegar energía. La energía (chin) y la fuerza muscular (li) no es la misma cosa. La energía brota de los tendones mientras la fuerza surge de los huesos. Por lo tanto, la energía es una cualidad de lo blando, lo vivo, y lo flexible. La fuerza, en cambio, es una cualidad de lo duro, lo muerto, y lo rígido. ¿Qué queremos decir con "desplegar energía"? Es muy similar a disparar una flecha.

Nota: La elasticidad del arco y de la cuerda son determinantes a la hora de disparar una flecha. El poder del arco y la cuerda está en función de su suavidad, su vitalidad, y su flexibilidad. De ahí, se hace patente la diferencia entre la energía y la fuerza, o entre la capacidad de desplegar energía o no. Sin embargo, todo esto solamente explica la naturaleza de desplegar energía y no entra en detalle sobre su función. Permitidme añadir unas palabras sobre el método de desplegar energía. El Maestro Yang Ch'eng- fu nos decía que siempre había que aprovechar el momento para sacar ventaja y que debía correr un flujo continuo de chi desde los pies y las piernas hasta la cintura. Comentó que, a su padre Yang Chien-hou, le gustaba mucho repetir estas dos reglas. La primera, aprovechar el momento para sacar ventaja, es difícil de comprender. Creo que la metáfora de la sierra de dos asas nos ayuda en este aspecto porque contiene este mismo concepto. Antes de que el adversario intente avanzar o retroceder, ya me habré anticipado; esto es aprovechar el momento. Aunque el adversario haya avanzado o retrocedido, está bajo mi control; esto es sacar ventaja. De esto podemos apreciar la importancia de la segunda regla: la unión de los pies, las piernas, y la cintura concentra nuestro poder permitiéndonos "penetrar profundo"[(141)] a la vez que evita que el cuerpo se disperse ayudándolo a dar en el blanco. Esta pequeña descripción revela la maravillosa efectividad de desplegar energía. Los alumnos deben estudiar este concepto meticulosamente.

10. Al movernos, nuestra postura debe ser equilibrada, recta, uniforme, y fluida.

Nota: Estas cuatro palabras -equilibrada, recta, uniforme, y fluida- son palabras sencillas pero no por eso fáciles de poner en práctica. Sólo cuando la postura sea equilibrada y recta, podremos sentirnos cómodos y controlar todas las direcciones. Sólo cuando nuestra postura sea uniforme y fluida, nuestro movimiento estará conectado y será continuo. Esto es lo que significa cuando los clásicos del Tai-chi dicen: "Estar erguido y equilibrado"[(142)] y "Mover la energía como si se devanara el hilo de un carrete de seda"[(143)]. Si no se empieza a practicar partiendo de estas cuatro palabras, no será un arte verdadero.

11. La técnica debe realizarse correctamente. La canción del Empuje de Manos dice: "En parar, girar hacia atrás, presionar, y empujar, debe realizarse la técnica correcta". Si los conocimientos de uno no son verdaderos, todo será falso. Digo que es un error tanto tocar al adversario al parar, como dejar que él te toque a ti al girar hacia atrás. Cuando te detengas, no toques el cuerpo del adversario; al girar hacia atrás, no dejes que él te toque. Esto es la técnica correcta. En cuanto a presionar y empujar, lo correcto es ahorrar energía para no perder el "Equilibrio Central".

Nota: En los clásicos del Tai-chi, a menudo había leído la frase: "Debe realizarse

la técnica correcta" sin llegar a comprenderla en todo su significado. No fue hasta que el Maestro Yang me habló de ello que pude darme cuenta del método y las medidas correctas. A veces es difícil captar ciertas enseñanzas sin una instrucción oral. Lo que he dicho hasta ahora, que es una auténtica enseñanza secreta, forma parte de una transmisión familiar. Los alumnos deben empezar con esto hasta experimentarlo ellos mismos y entonces se pueden percatar de la técnica correcta y no perder el "Equilibrio Central". ¡Esto es de suprema importancia!

12. Desviar mil kilos con cien gramos. Nadie piensa que se puede desviar mil kilos con sólo cien gramos. Lo que se quiere decir con esta expresión, es que sólo es necesario utilizar cien gramos de energía para tirar de mil kilos, y después se aplica la fuerza del empuje para desviar. Tirar y desviar son dos cosas distintas; no es que se emplee sólo cien gramos para desviar mil kilos.

Nota: Se apreciará mejor la maravillosa eficacia de estas dos técnicas si las tratamos por separado. El método de tirar es como pasar una cuerda por la anilla que hay puesta en el morro de un toro. De este modo, una cuerda de cien gramos nos permite tirar de un lado a otro de un toro de mil kilos sin que pueda librarse. El punto de tirar tiene que ser exactamente en el morro. Por ejemplo, en el cuerno o en la pata, no daría ningún resultado. Así que al tirar con el método correcto y en el punto exacto, podemos mover un toro con una cuerda de cien gramos. ¿Quiere decir esto que también podemos tirar de una estatua con una cuerda? ¡Claro que no! Es debido a la diferencia de comportamiento entre lo animado y lo inanimado. El hombre es un ser que siente. Por ejemplo, si alguien intenta atacarme con mil kilos de fuerza desde un ángulo, digamos de frente, le respondo con cien gramos de energía tirando de su mano en la línea de su fuerza para desviarla de mí. Esto es lo que significa tirar. Al ser tirado, la fuerza del adversario es neutralizada y en ese momento, despliego energía para desviarle. Generalmente será lanzado a una gran distancia. La cantidad de energía necesaria para tirar de él es sólo de cien gramos, mientras la energía necesaria para empujarle varía según las circunstancias. Si empleáramos demasiada energía para tirar del adversario, él se percataría de nuestra intención y encontraría una salida. Podría utilizar para sí nuestra energía de tirar, cambiar de dirección y atacarnos. Otra posibilidad es que el adversario al darse cuenta de que es tirado, decida reservar su energía y no avanzar. Al hacer esto, se pone en una posición de retroceder. En este caso, yo podría seguir su retroceso liberando mi energía de tirar para atacarle con la mano, lo que normalmente le derribaría. Esto sería un contraataque.

Todo esto me fue transmitido oralmente por el Maestro Yang Ch'eng-fu. No me atrevo a mantenerlo en secreto. Deseo difundirlo ampliamente con la sincera esperanza de que todos los espíritus afines avancemos juntos en la práctica del Tai-chi chüan.

Cheng Man-ch'ing

FIN

Notas

[1] 1. Situada en Chekiang, la provincia nativa del Profesor Cheng. <<

[2] 2. Situado en la provincia de Szechwan. Se dice que sus muchas cuevas y sus bellos paisajes atrajeron al famoso taoísta Chang Tao-ling. <<

[3] 3. La primera obra china sobre estrategia militar. La primera mención de ella la hace Ssu-ma Chien quien lo atribuye a Sun Wu del Período de Primavera y Otoño. Ye Shih de la dinastía Sung fue el primero en cuestionar esta atribución y el debate continúa. Quizás en parte la confusión es debida a la existencia de otro Sun Tzu en la historia militar china, un tal Sun Pin, del Periodo de Los Estados Combatientes, quien también escribió una obra titulada El Arte de la Guerra. Esta última obra fue redescubierta en 1972 en las excavaciones de las tumbas Han en Shantung. Se encuentran en los clásicos chinos sobre estrategia militar muchas previsiones de lo que serían los principios del Tai-chi. <<

[4] 4. Chu-ko Liang (181-234 d. de C.) fue un personaje prominente durante el Período de los Tres Reinos. Se le recuerda por su sabiduría política y su astucia militar. A lo largo de Los Trece Capítulos le presenta como símbolo de la plena dedicación al compromiso cívico, incluso a expensas de la propia salud personal. <<

[5] 5. Un político y general del Período de los Tres Reinos. <<

[6] 6. El Clásico Sobre la Transformación de los Tendones, atribuido a Bodhidharma y asociado con la escuela externa de artes marciales o Shaolin, contiene explicaciones e ilustraciones de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. <<

[7] 7. Vimalakirti, contemporáneo de Buda, fue un laico iluminado, un brillante polemista y un defensor de la doctrina budista. Famoso por su "destreza de medios" manifestaba la enfermedad en su propio cuerpo para atraer al público y predicarles sobre la enfermedad espiritual. <<

[8] 8. Cita del libro Kung-sun Chou, de Mencio, primera parte. <<

[9] 9. Se refiere al libro Principios y Aplicaciones Completas de Tai-chi Chuan, de Yang Ch'eng-fu. <<

[10] 10. Fiesta del noveno día del noveno mes lunar, siendo el nueve el penúltimo <<

número yang.

[11] 11. El Principio Supremo. I Ching, "Gran Comentario", Tomo I, capítulo 11. <<

[12] 12. Cita del libro Tao Te King, de Lao Tze, capítulo XXXVI. <<

[13] 13. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan. El Profesor Cheng lo atribuye a Wang

Tsung-yüeh. (Puede que no coincidan las atribuciones hechas por Cheng con otras ediciones de los textos clásicos). <<

[14] 14. Cita de la frase "Yang-sheng chu", del libro Chuang Tze, de Chuang tze. <<

[15] 15. Cita del libro Tso chuan, del duque Wen, año 18. <<

[16] 16. Del libro I Ching, "Gran Comentario", Tomo I capítulo XI. <<

[17] 17. En un examen rápido del Nei-ching, Ling-shu, Nan-ching, Shan-han lun etc., no apareció el término. Mientras no existan concordancias u otro tipo de índice para estos textos, tendremos que aceptar lo que dice el Profesor Cheng. <<

[18] 18. Colección de casi 1500 textos taoístas. La edición en chino disponible actualmente es una compilación que data de la dinastía Ming, pero hubo otras similares iniciadas en el Período de las Seis Dinastías. <<

[19] 19. Cita del libro I Ching, "Gran Comentario", Tomo I, capítulo IV. Siguiendo la tradición confuciana ortodoxa, Cheng atribuye este comentario a Confucio. <<

[20] 20. En general se traduce como los "Cinco Elementos" que son: metal, madera, agua, fuego y tierra. Forman un paradigma fundamental en el pensamiento chino para explicar las pautas cíclicas de la evolución y la interrelación entre todo fenómeno. <<

[21] 21. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[22] 22. El argumento expuesto aquí está basado en un juego semántico en chino que es imposible trasladar al castellano. Cheng toma el término compuesto yun tung (ejercicio-movimiento) y lo separa en dos, definiendo cada parte por separado como "movilización" y "movimiento" respectivamente. De esta manera, intenta resaltar la cualidad especial del movimiento característico del Tai-chi, aquello que resulta de "hundir el chi" y del "equilibrio central". <<

[23] 23. La primera cita proviene del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Wang Tsung-yüeh; la segunda del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San- feng, y la última proviene de la "Canción de las Trece Posturas". <<

[24] 24. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[25] 25. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[26] 26. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[27] 27. Uno de los "síndromes de bloqueo" (pi) producido por agentes patógenos que afectan a varios órganos y sistemas del cuerpo. Éste, en particular, es debido a un "exceso de humedades" y causa entumecimiento de los miembros e hinchazón local. <<

[28] 28. Héroe de la antigua dinastía Hsia. En la época del Emperador Shun, trabajó

durante 13 años como ministro de Canales y Sistemas de Riego tratando de controlar las inundaciones, para después suceder en el trono al Emperador. <<

[29] 29. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[30] 30. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[31] 31. Emplear el término ching sin traducirlo, nos obliga a incluir una nota más extensa. (Shen, el último de los tres tesoros, felizmente, tiene un equivalente bastante fiel en la palabra castellana "espíritu"). En el uso coloquial, ching generalmente quiere decir "semen", pero traducirlo así en este caso, nos llevaría a conclusiones erróneas de la misma manera que traducir chi en todas sus acepciones como "aliento" es erróneo. Basada en textos clásicos como el Su wen y el Ling Shu, la actual definición médica del ching tiene dos aspectos. En el aspecto prenatal se le considera el germen de la vida heredado y la capacidad reproductora del individuo; en el aspecto postnatal, se le considera la energía esencial derivada de "el agua y la semilla" almacenadas en los órganos internos. La esencia seminal heredada de la generación precedente es a su vez sustentada por la energía que se obtiene de los alimentos, y así el ciclo se completa. (Ver el libro Tai-chi chuan El Cerebro Abdominal, 2000; pág. 44. Ed. TAO, Madrid. Aunque las definiciones médicas del ching admiten la posibilidad de la transformación bidireccional de ching y chi, su enfoque se limita, por regla general, a la esfera de lo normal. Para comprender mejor las palabras de Cheng, quien se está refiriendo en este pasaje a la esfera de lo "supranormal", debemos remitirnos a la tradición taoísta de la alquimia interna. Si se trata del lego taoísta, el fin es simplemente intentar minimizar la pérdida de semen (ching) para gozar de buena salud y longevidad. En este nivel, el ching es comparado con el petróleo del quinqué, que es finito, en vez de con el agua de manantial, que es infinita. Más allá de esto, hay máximas taoístas que hablan de siete bocados de comida que se transforman en una gota de sangre, siete gotas de sangre que se convierten en una gota de ching, siete gotas de ching que se transforman en una gota de chi, y siete gotas de chi que se convierten en una gota de shen (espíritu). El ching que no se transmuta fluye forzosamente hacia abajo y se pierde, pero cuando se transforma en chi, fluye hacia arriba para alimentar el cuerpo y el espíritu. Textos esotéricos afirman: "Yin en medio de yang es ching; yang en medio de yin es chi. Ching es la madre de chi y el shen es la hija del chi". Si la primera fase de autodesarrollo es simplemente no exigir demasiado de los "Tres Tesoros" con el fin de lograr buena salud y la segunda fase (descrita aquí por Cheng) es el uso activo (yu-wei) de técnicas para refinar y transformar la energía, entonces la última fase revierte a la no-acción (wu-wei) para acercarse a lo "no formado", lo "verdadero", lo "primordial", lo "puro del yang", lo "fetal", o como dijo Lao Tze: "La criatura es inocente de la unión del hombre y la mujer, pero se le erige el pene. Esto es el colmo de ching. <<

[32] 32. Dado el contexto, parece que lo que quiere decir Cheng al decir ching-chi es el chi derivado del ching. <<

[33] 33. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[34] 34. La idea de que se pueda refinar el ching y usarlo para fortalecer el cerebro es un principio fundamental del yoga taoísta. En la medicina china, el estado de los huesos, la médula y el cerebro, dependen de la vitalidad de los riñones. En Occidente, lo enfocaríamos como la sublimación consciente de la energía sexual con fines espirituales. <<

[35] 35. Cita del libro Tao Te King, de Lao Tze; capítulo X. El Maestro Yang Ch'eng-fu adoptó los caracteres caligráficos chih jou, que significan "desarrollar la suavidad" para designar a su Escuela (Yang). <<

[36] 36. Cita del libro Tao Te King, de Lao Tze, capítulo LXXVI. <<

[37] 37. Cita del libro Ta Hsueh (El Gran Aprendizaje) Capítulo I. <<

[38] 38. En términos estrictamente médicos, se considera que hsin (el corazón), una de las "Cinco Vísceras" (wu-tsang), es el que predomina sobre los demás <<

[39] 39. El término shen, aquí traducido como riñones, abarca funciones asociadas con los sistemas reproductivos, genitourinario y endocrino. También influye indirectamente en la digestión, el metabolismo de fluidos corporales, y en el crecimiento y desarrollo del cerebro, los huesos, la médula, los dientes, las uñas, el pelo, la saliva, y el oído. A veces, los riñones se llaman wai-shen "el shen externo"; sin embargo, se considera que todo el sistema del shen es el depósito del ching prenatal. <<

[40] 40. Hay por lo menos tres significados de huo (fuego) en la medicina china: el primero es liu-yin, uno de los "Seis Patógenos Externos". El segundo, es el síndrome de calor que se presenta en las enfermedades febriles (esta acepción es la más indicada en este caso); y el tercero, es el principio yang, o fuego fisiológico vital presente en varios órganos, como por ejemplo el fuego del corazón, el fuego de los riñones, etc. <<

[41] 41. El poder del corazón se expresa como "el fuego del soberano". El Hígado, la Vesícula Biliar, y el "Triple Calentador" se dividen entre sí "el fuego del ministro, que se origina en el punto ming-men entre los riñones. Los términos "soberano" y "ministro" dan a entender una distinción de rango pero, a la vez, sugieren una dependencia mutua. De la misma manera, la quinta línea (la del soberano) y la segunda línea de un hexagrama (la del ministro) toman sus respectivas posiciones para formar el mismo hexagrama. <<

[42] 42. En "la secuencia del cielo posterior" (la secuencia primordial) atribuida al

mítico Fu Hsi, el trigrama Chien (Lo Creativo) está arriba en la posición sur frente al trigrama Kun (Lo Receptivo) en el norte. No obstante, en "la secuencia del cielo posterior" del rey Wen, Li se encuentra en la posición superior frente a Kan. En la literatura taoísta, hay una larga tradición de usar los trigramas Li y Kan (agua y fuego respectivamente) para representar los procesos alquímicos. <<

[43] 43. Las expresiones shih-huo (fuego sustancial) y shü-huo (fuego vacío) son generalmente términos de patología. En este sentido, el fuego fisiológico, bajo el estímulo de factores patógenos externos o internos y en ausencia de fluidos suficientes o del principio yin, puede convertirse en "fuego debido al exceso" (shih-huo) o en "fuego debido a deficiencia" (hsü-huo). <<

[44] 44. Una traducción literal de ming-men sería "puerta de la vida". Su posición es discutible: distintas autoridades clásicas lo sitúan en el riñón derecho, en los dos riñones, o entre los dos. Se la considera la sede del ching prenatal o reproductivo. Dado que es el punto de origen del fuego del ministro, a veces, se le denomina hsiao-hsin (el corazón menor). <<

[45] 45. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[46] 46. Wu-tsang (las Cinco Vísceras) y Liu-fu (los Seis Intestinos) son términos colectivos para los órganos internos. El primero incluye: el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones, y los riñones. Son yin porque almacenan ching. El segundo incluye: la Vejiga y el Triple Calentador. Son yang porque su función es asimilar y transportar los alimentos. Hay que recordar que cuando se habla de los órganos internos en la medicina china casi siempre se están refiriendo a esferas o sistemas de funciones con sus correspondencias macrocósmicas y sus conexiones microcósmicas. <<

[47] 47. El hexagrama 64 wei-chi (Antes de Completar) se compone del trigrama Li (fuego) sobre Kan (agua). Cada uno sigue su tendencia natural: el primero sube mientras el segundo baja, lo que resulta en un distanciamiento y una falta de interacción complementaria. <<

[48] 48. En el yoga taoísta, es frecuente el uso de la metáfora de un "horno" o crisol para simbolizar la vasija empleada en la transmutación de las sustancias corporales. En este pasaje, el tan-tien (campo de elixir o de cinabrio) es el horno, el agua es el "metal base" y la mente es el fuego. Aunque el Profesor Cheng no lo dice explícitamente, se entiende que, alquímicamente hablando, el agua es el ching. <<

[49] 49. El hexagrama 63 chi-chi (Después de Completar) es el inverso del 64 tsuo-kua . En el 63, los dos trigramas se abrazan en una relación simbiótica. <<

[50] 50. Cita del libro Tao Te King, de Lao Tze; capítulo X. <<

[51] 51. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[52] 52. En la literatura taoísta esotérica se representa el proceso de alcanzar "el yang puro" o la inmortalidad mediante los trigramas Kan y Li. Li toma prestado la segunda línea fuerte de Kan, que representa el fuego primordial que calienta el agua, y de esta manera transforma su propio centro débil para volver al estado del trigrama Chien o el "yang puro". <<

[53] 53. Los Seis Clásicos incluyen: El Libro de los Cambios (I Ching), El Libro de las Odas, El Libro de la Historia, Los Anales de Primavera y Otoño, El Libro de los Ritos, y El Libro de la Música. <<

[54] 54. Cita del libro Analectas, de Confucio; "Lijen", capítulo IV. <<

[55] 55. Cita del Libro Li Lou, de Mencio, primera parte. <<

[56] 56. Es decir, preferirían comprometer su honor antes que morir como mártires. <<

[57] 57. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng. <<

[58] 58. Padre mítico de la raza china y donador de las artes de la civilización. <<

[59] 59. Médico legendario del período prehistórico. El Clásico de la Medicina Interna toma la forma de un diálogo entre el Emperador Amarillo y Chi Po. <<

[60] 60. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng. <<

[61] 61. Cita del libro I Ching, "Gran Comentario"; tomo II, capítulo IX. <<

[62] 62. Existe controversia académica y política sobre los orígenes del Tai-chi chüan. El Profesor Cheng se basa en la obra del pensador Huang Tsung-hsi del Período Ming tardío (siglo XVII) quien en su Epitafio para Wang Cheng-nan afirma: "Los del estilo interno (nei-chia)... tienen su origen con Chang San-feng de la dinastía Sung... Chang San-feng era un taoísta de la montañas Wu-tang". También se nombra a un tal "Chang San-feng" en dos historias del Período Ming: Ming shih (La historia oficial Ming) y Chi hsiu lei-kao, por Lang Ying. No obstante, estas diversas versiones son difíciles de conciliar. La celebración del cumpleaños de Chang San-feng el noveno día del cuarto mes lunar del año 1247 está basada en la biografía de Chang San-feng que Wu Tu¬nan incluyó en su obra sobre el Tai-chi chüan publicada en China en 1928. <<

[63] 63. El término li (principio) corresponde al concepto de "lo que es pensado" o a la esfera de leyes naturales llamadas Tao. <<

[64] 64. En este caso chi tiene el significado del mundo fenoménico o material. <<

[65] 65. Hsiang (imagen) se refiere al significado simbólico de lo que percibimos y, en particular, al valor representativo de las líneas de los trigramas y los hexagramas del I Ching. En el prólogo a su libro I Chüan (I Ching Completo), el Profesor Cheng expone la idea de que las imágenes son la clave para poner en práctica los hexagramas. <<

[66] 66. Los "Ocho Meridianos Adicionales" están aparte de los doce meridianos y no están conectados directamente con "Las Vísceras". El meridiano Jen tiene dos ramas, la más importante de las cuales surge en el perineo, asciende a lo largo del estómago, el pecho y la garganta hasta el labio inferior donde se bifurca en dos líneas que terminan justo debajo de los ojos. El meridiano Jen está conectado con todos los canales yin, a los que gobierna. El meridiano Tu tiene cuatro ramas. Aquí se refiere a la rama que nace en el perineo y sube directamente por la columna vertebral hasta el atlas donde se introduce en el cerebro para luego emerger por la coronilla y descender por el hueso frontal hasta la nariz donde termina en el filtro del labio superior. El meridiano Tu está conectado con todos los canales yang, a los que gobierna. En su libro Nuevo Método de Estudio del Tai-chi chüan Sin Profesor, el Profesor Cheng explica la diferencia entre el Shaolin y el Tai-chi diciendo que, en el primero, el chi externo sube por el meridiano Jen, mientras que en el segundo, el chi interno sube por el meridiano Tu. Ver el libro Instrucciones Avanzadas de Cheng Man-ch'ing Para la Forma del Tai-chi, 1997; Ediciones TAO. Madrid. <<

[67] 67. Cita del libro Kao Tzu, de Mencio; primera parte. <<

[68] 68. También se le conoce como corazón-mente. (N. del T. español). <<

[69] 69. Cabeza, brazos y piernas. <<

[70] 70. Cita del libro Kao tzu, Mencio; primera parte. <<

[71] 71. Cita del libro Kao tzu, Mencio; primera parte. <<

[72] 72. San-kuan (Las Tres Puertas) son el punto wei-lü, situado en el coxis, el punto chia-chi, situado en la columna vertebral frente al plexo solar, y el punto yu-chen, situado en el hueso occipital. Al circuito entero que conecta los meridianos Jen mo (Vaso Concepción) y Tu mo (Vaso Gobernador) se le conoce popularmente como hsiao chou-tien (La Órbita Microcósmica). <<

[73] 73. La primera de estas tres citas se refiere al proceso de transmisión de las enseñanzas de un discípulo y provienen del comentario de Cheng Man-ch'ing al libro Chung yung (La Doctrina del Medio). La segunda cita, proviene del libro Ta hsueh (Gran Aprendizaje): "Aquellos que deseen cultivarse antes deben rectificar la mente". La tercera cita proviene del libro Kung-sun Chou, de Mencio, primera parte: "A la edad de 40 años alcancé la imperturbabilidad" << .

[74] 74. Esta expresión aparece por primera vez en el libro Shih chi (Los Archivos del Gran Historiador) y más tarde en el poema de Su Shih, titulado Chien chih pi fu (El Precipicio Rojo). En estos contextos originales, el significado de la expresión es generalmente "arreglarse el atuendo, erguirse y ponerse serio". <<

[75] 75. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Wang Tsung-yüeh. <<

[76] 76. El trigrama Kan se compone de una línea fuerte bordeada a cada lado por una línea débil; es yang en medio de yin. Tres de sus muchos significados descritos en el capítulo X del libro Explicación de los Trigramas, son "agua, tristeza, y emboscada". En el texto referente al hexagrama 29 (que es doble Kan) se hace referencia a las aplicaciones positivas del atrapamiento: "Los reyes y príncipes a veces toman decisiones arriesgadas para proteger sus reinos". <<

[77] 77. Cita del Tratado de Tai-chi Chüan, atribuido a Wang Tsung-yüeh. <<

[78] 78. Si se traduce el texto literalmente sería: "Por ejemplo, si el lado derecho es atacado, el lado izquierdo puede girar hacia atrás". Hay básicamente tres razones para suponer que se trata de una errata del texto y habría que cambiar la palabra "izquierdo" por "derecho". Primero, si "para cada acción hay una reacción opuesta de igual magnitud", entonces lógicamente un golpe en el lado derecho haría que gire alejándose del impacto, es decir, hacia atrás. Segundo, en unas líneas más abajo, el Profesor Cheng repite este ejemplo con las palabras: "Si la fuerza recibida en el lado derecho de la palanca es de mil kilos, la fuerza de este peso se transfiere al lado izquierdo. Mientras el lado derecho de la palanca gira rápidamente hacia atrás, la fuerza del lado izquierdo gira rápidamente hacia delante". Tercero, es normal que los linotipistas chinos confundan los grafismos "izquierda" y "derecha" ya que se asemejan bastante en los manuscritos caligráficos. <<

[79] 79. Cita de la "Canción del Empuje de Manos". <<

[80] 80. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng. <<

[81] 81. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng. <<

[82] 82. Cita del libro Analectas, de Confucio; capítulo XIII. Tzu Lu. <<

[83] 83. Cita del libro La Doctrina del Medio, de Confucio; capítulo XX. <<

[84] 84. Discípulo preferido de Confucio, quien murió a los 31 años. <<

[85] 85. La frase "La cesta y la botija" provienen de Yen Hui descrita por Confucio en el libro Analectas, de Confucio; capítulo VI, "Yung Ye": "Sólo tenía una cesta de comida y una bota de agua para beber. <<

[86] 86. Cita del libro Kung-sun Chou, de Mencio; primera parte. <<

[87] 87. Mencio, también citado en La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[88] 88. Cita del libro Kao Tzu, de Mencio; primera parte. <<

[89] 89. Todas las frases de esta cita proceden del libro Kung-sun Chou, de Mencio, primera parte, a excepción de la frase: "Alcanzar el bien supremo", que procede del libro Grandes Enseñanzas. <<

[90] 90. Hay que tener en cuenta que en China se come con cuenco, en cambio en Occidente se utiliza el plato, en este caso es la cuchara la que se acerca a la boca y no el plato. (N. del T. español). <<

[91] 91. Se asocia al Templo de Shaolin, en la provincia de Henan, establecido en el año 495, con el nacimiento del boxeo Shaolin y con el Budismo ch'an (Zen). La tradición dice que Bodhidharma (Ta-mo) fue quien llevó el ch'an a China. Estuvo meditando allí en una cueva de cara a la pared durante nueve años. <<

[92] 92. Una montaña de Hupeh, famosa como retiro de los seguidores del Taoísmo y como supuesto lugar de nacimiento del Tai-chi chüan. <<

[93] 93. Una combinación de Liu-yin (dos de los Seis Patógenos Externos) descrita en la Medicina Tradicional China como síndrome de "humedad-calor" en las enfermedades febriles <<

[94] 94. El Profesor Cheng enseñó caligrafía y pintura china tradicional en todas estas instituciones <<

[95] 95. Chi-hua, cuya traducción literal es "proceso de transformación del chi", es un término general que abarca todos los procesos fisiológicos del cuerpo, incluyendo al metabolismo, catabolismo, absorción, eliminación, etc. <<

[96] 96. Hay que tener en cuenta que el Profesor Cheng escribió el libro en 1946 y en China no había medios para combatir la tuberculosis. (N. del T. español). <<

[97] 97. Las Cuatro Vísceras restantes son: el corazón, el hígado, el bazo, y los riñones. Los Seis Intestinos son: la vesícula biliar, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, la vejiga, y el "Triple Calentador. <<

[98] 98. Esto es una lista completa de los llamados liu-yin (Seis Excesos), que son las condiciones climáticas anormales que pueden tener una influencia patogénica sobre el organismo. <<

[99] 99. La frase las "Siete Emociones y los Seis Deseos" se utiliza frecuentemente para expresar de modo general toda la gama de estados psicológicos. En la medicina china, el término chi-ching (las Siete Emociones) se emplea de modo específico para clasificar los diversos factores patogénicos internos, tales como el júbilo, la ira, la ansiedad, la preocupación, la aprensión y la tristeza. <<

[100] 100. La expresión liu-yü (los Seis Deseos) aparece en la obra Lu Shi chun- chiu, Kuei Sheng, y en dos versiones budistas. Aunque las listas difieren un poco, expresan los sentidos o la gratificación sensual. <<

[101] 101. En la medicina china se explica la interacción de las Cinco Vísceras según el modelo de los "Cinco Elementos". El área normal de interacción transcurre entre sheng (la estimulación) y ko (la inhibición). Por ejemplo, el agua de los riñones

inhibe el fuego del corazón, evitando su sobrecalentamiento, mientras la madera del hígado fomenta el corazón proporcionándole el combustible. Una inhibición excesiva desemboca en una "invasión"; un trastorno de las funciones puede producir "ofensa". <<

[102] 102. El "fuego del corazón" es el fuego fisiológico o principio yang del corazón <<

[103] 103. En la medicina china, pi (el bazo) desempeña la tarea de distribuir "la esencia de la comida" al resto del cuerpo. Como tal se le denomina "la raíz posnatal". También desempeña un papel importante en la circulación de la sangre y especialmente al mover energía y fluidos hacia arriba a los pulmones. Aún existe controversia acerca del significado del carácter caligráfico pi, unos lo interpretan como bazo, otros como páncreas y algunos como el complejo bazo-páncreas. <<

[104] 104. La definición clínica del síndrome de "flema-húmeda" es una gran cantidad de esputo blanco y líquido, dolor en el pecho y tos asmática. <<

[105] 105. El término chi-kuai, traducido aquí literalmente como "bultos del chi", actualmente no es muy habitual en el lenguaje médico. Es frecuente combinar la palabra chi con otra más específica para referirse a bultos en diversas partes del cuerpo como el cuello, los testículos, y la piel; chi-kuai es una de ellas. <<

[106] 106. Estos son cuatro de ¡os Ocho Principios de Diagnóstico (Pa-kang). "Frío" hace referencia a la invasión exterior del factor patogénico del frío o al frío interno debido al debilitamiento del yang del cuerpo. "Calor" hace referencia a lo mismo, pero tratándose de calor en vez de frío. "Deficiencia" incluye el chi debilitado, resistencia a enfermedades mermadas, y al mal funcionamiento fisiológico que afecta a la sangre, al chi, y al yin y el yang. "Exceso" describe un predominio de patógenos y la batalla entre lo normal y lo anormal en el cuerpo. También se refiere a los bloqueos en la circulación de éstos, que provocan una acumulación excesiva y un estancamiento. <<

[107] 107. Estos son tres de los Seis Excesos, o condiciones climáticas anormales. <<

[108] 108. Varios diccionarios dan el significado de "queroseno" para la combinación yang-yu, aquí traducida como "mantequilla". En el lenguaje actual, yang-yu no significa ni mantequilla ni queroseno, y diccionarios tan completos como el Chung-wen ta tzu-tien, o el Tzu-hai no lo incluyen. En este caso, hay dos razones para traducir el término como mantequilla: la primera es el testimonio de una persona de la misma generación y provincia que el Profesor Cheng, y la segunda se encuentra en el Manual de Venenos, de Robert Driesback. Allí dice: "... ingerir 'queroseno' causa irritación, vómitos, y diarreas... La ingestión de más de 10 ml. puede ser mortal... " De hecho, los efectos tóxicos del queroseno inciden gravemente en los pulmones debido a la baja tensión de la superficie y a la viscosidad de los hidrocarburos que se

introducen rápidamente en las bolsas de aire durante la inhalación. Es verdad que la gama de sustancias en la farmacopea china es muy amplia, pero creo que he acertado aquí al no traducir yang-yu como queroseno. <<

[109] 109. Esto tiene relación con lo que el Profesor Cheng ha dicho antes sobre como la tonificación y la suplementación destinada a fortalecer la salud y la resistencia del paciente, de hecho terminan encerrando el patógeno en el órgano afectado. La medicina china distingue tres enfoques de terapia: "Primero ataca y después tonifica", "primero tonifica y después ataca", y "ataca y tonifica simultáneamente". En este caso, el Profesor cheng recomienda el primero. <<

[110] 110. Fundada por Sun Yat-sen en las afueras de la ciudad de Cantón en el año 1924 durante el período de cooperación Comunista-Nacionalista. En cierto momento, Chiang Kai-shek fue presidente, y Chou En-lai presidente del departamento de educación política. <<

[111] 111. En la herbolaria china se clasifican las hierbas y sus funciones según ssu-chi (las Cuatro Naturalezas) y wu-wei (los Cinco Sabores). Las Cuatro naturalezas son: frío, fresco, caliente, y templado. Basándose en la ley de los opuestos, el Profesor Cheng recomienda una terapia "refrescante" para combatir los síntomas del síndrome de calor. <<

[112] 112. Esto está de acuerdo con la importancia que se da en la medicina china a los efectos de los estados emocionales sobre la homeóstasis, resumidos en la frase wu-chih (las Siete Emociones o las Cinco Emociones). <<

[113] 113. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[114] 114. Debemos recalcar una vez más que el término shen, frecuentemente traducido como "riñones", incluye varias funciones y sistemas que la medicina occidental asocia con otros órganos, en particular el sistema reproductivo. Shen- kuei (agotamiento de los riñones), también se llama shen-hsu (deficiencia de los riñones). La medicina china también distingue una deficiencia yin o una deficiencia yang que afecta a los riñones. El primero es producido por una pérdida excesiva de semen, mientras que el segundo acompaña síntomas de frío debido al debilitamiento del fuego ming-men. <<

[115] 115. Fuego causado por la deficiencia de los fluidos yin. <<

[116] 116. Estos términos expresan los aspectos primarios y secundarios de la enfermedad. En este caso, la causa está en los riñones mientras los síntomas son más evidentes en los pulmones. <<

[117] 117. En casos de emisiones nocturnas o espontáneas, eyaculación prematura o incontinencia urinaria, está indicado el "fortalecimiento de los riñones". El carácter caligráfico ku en la expresión compuesta ku-shen denota fuerza en el sentido de

estabilidad, integridad y resistencia ante influencias externas. <<

[118] 118. Hay dos tipos de "deficiencias" o hiperfuncionamiento del bazo: "la deficiencia yang se manifiesta como un débil funcionamiento del bazo junto con el síndrome de frío, mientras la deficiencia yin se presenta como un deterioro de la digestión y absorción junto con el síndrome febril". <<

[119] 119. Esto es un paradigma común en el pensamiento chino. A menudo se le denomina san-tsai (Los Tres Niveles), cuyo significado se explica en el libro I Ching, "Gran Comentario"; volumen II, Capítulo X. <<

[120] 120. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[121] 121. El término compuesto su-chi, traducido aquí como "suspender el aliento", también aparece en el capítulo V del libro, cuando el Profesor Cheng habla de la natación. Ya que en los escritos chinos sobre yoga taoísta se utiliza la palabra chi para indicar tanto a la energía intrínseca como al alimento, a veces, es difícil discernir a cual de los dos se refieren. No encontré la expresión su-chi en el diccionario chino ni en escritos sobre la meditación. Sin embargo, en este caso el contexto nos indica que se trata del aliento y no de la energía interna. En el capítulo V, el Profesor Cheng utiliza otra expresión chi-chi, para referirse a la acumulación de la energía intrínseca (chi) y, de este modo, la distinción queda clara. En este capítulo, creo que se está refiriendo a lo que se describe en los textos de meditación como "una sensación de la suspensión temporal del aliento durante los estados de relajación profunda y de absorción". La cesación del aliento externo (generalmente llamado chih-hsi) no es un acto voluntario sino un efecto secundario del proceso gradual de alargar los intervalos respiratorios y de un cambio de enfoque desde el aliento externo al aliento interno o lo que se llama chen-chi (el chi verdadero), o tai-shi (la respiración fetal o embrionaria). Esto está acorde con la línea del pensamiento taoísta que cree que la clave de la inmortalidad consiste en reducir pérdidas, incluyendo las del ching, chi, y shen. <<

[122] 122. Cita del capítulo "Ta-tsung shih", del libro Chuang Tze, de Chuang tze. <<

[123] 123. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[124] 124. El término compuesto he-che tiene varios significados en la medicina y en la meditación chinas. Opino que aquí se trata de la noria hidráulica que es capaz de utilizar el poder del río para mover el agua en dirección opuesta a la corriente. Como tal, es una metáfora perfecta para el movimiento del chi que asciende por el meridiano. Tu mo (Vaso Concepción) durante la inhalación y desciende por el meridiano Jen mo (Vaso Gobernador) durante la exhalación. <<

[125] 125. Se habla de esto con más detalle en el libro Instrucciones Avanzadas de Cheng Man-ch'ing Para la Forma del Tai-chi, de Cheng Man-ch'ing; (1996).

Ediciones TAO. Distribuciones ALFAOMEGA; Madrid. <<

[126] 126. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[127] 127. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[128] 128. Aunque aparece en el Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng, no lo pongo entre comillas porque también es una expresión popular. <<

[129] 129. Cita del libro Kung-sun Chou, de Mencio; primera parte. <<

[130] 130. Básicamente hay dos escuelas de pensamiento respecto a la identidad de Wang Tsung-yüeh. Una acepta la afirmación de la familia Yang que el Tai-chi chüan fue creado por Chang San-feng, a finales de la dinastía Sung, y que el principal discípulo y exponente del arte fue Wang Tsung-yüeh. (Ver la nota de Yang Lu-ch'an al Tratado de Tai-chi Chuan. El prólogo al libro Principios Completos y Aplicaciones de Tai-chi chuan, de Yang Ch'en-fu; y el "Epitafio para Wang Cheng-nan", de Huang Tsung-hsi; éste, en el libro Los Precursores del Tai-chi chuan, 2001; Ediciones TAO. Distribuciones ALFAOMEGA). La segunda escuela, representada por T'ang Hao, Ku Liu-hsin, y Hsu chen, considera que el "Wang Tsung" mencionado en el "Epitafio para Wang Cheng- nan", de Huang Tsung-hsi, no es la misma persona que el Wang Tsung-yüeh que se cree que vivió en el siglo XVIII y escribió uno de los tratados sobre Tai-chi chüan. <<

[131] 131. Los Ocho Trigramas (pa-kua) del I Ching constituyen los componentes de los 64 hexagramas. Éstos se obtienen al doblar el yin y el yang para formar los "Cuatro Duogramas" (Ssu-hsiang) que, a su vez, son doblados. Son un paradigma básico en el pensamiento chino con muchas aplicaciones. <<

[132] 132. Cita del Libro / Ching, capítulo I, "Gran Comentario"; primera parte. La traducción que se ha hecho aquí está acorde con la interpretación del libro Cheng I Chuan, de Cheng Man-ch'ing, páginas 4 y 5, que difiere expresamente de la interpretación de Wang Pi. Las traducciones de Legge y Wilhelm se basan en la interpretación de Wang Pi. <<

[133] 133. La expresión shih chung, aparece en el hexagrama 4 (Meng) del libro I Ching. También se encuentra en el libro La Doctrina del Medio. El Profesor Cheng eligió esta expresión (shih chung) como nombre de su Escuela << .

[134] 134. De hecho, estas palabras proceden del prólogo escrito por el Profesor Cheng al libro La Doctrina del Medio. <<

[135] 135. Cita del libro I Ching, "Gran Comentario"; capítulo V, primera parte. <<

[136] 136. Cita del libro Analectas, de Confucio, "Yang Huo", capítulo XVII. <<

[137] 137. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Chang San-feng. <<

[138] 138. Extracto de La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<

[139] 139. Cita del Tratado de Tai-chi Chuan, atribuido a Wang Tsung-yüeh. También del libro Kao Tzu, de Mencio; primera parte. <<

[140] 140. Cita del Tratado de Tai-chi Chüan, atribuido a Chang San-feng. <<

[141] 141. Cita del libro I Ching, "Gran Comentario"; Volumen I, capítulo XI. <<

[142] 142. Cita del Tratado de Tai-chi Chüan, atribuido a Wang Tsung-yüeh. <<

[143] 143. Cita del libro La Comprensión Mental de las Trece Posturas. <<